Revista del
Consumidor

20

Recetas

PA LA OFICINA

rico, práctico y sano

UN·TÓPER·POR·DÍA

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

Palomitas de maíz

Grasas trans, saturadas, sodio: de todo para reventar

ESTUDIO DE CALIDAD

Pinturas

Antes de sacar el rodillo conoce las opciones que te convienen

Y las empresas del sector automotriz con más quejas son...
> sig. página

Septiembre de 2015
Núm. 463
$25 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de septiembre

Las 5 empresas del sector automotriz con más quejas ante Profeco son*

	Quejas	Porcentaje de conciliación
GENERAL MOTORS / CHEVROLET General Motors de México, S de RL de CV	**205**	**65%**
VOLKSWAGEN Volkswagen de México, SA de CV	**160**	**62%**
FORD Ford Motor Company, SA de CV Ford Credit de México, SA de CV	**152**	**75%**
NISSAN Nissan Mexicana, SA de CV	**113**	**59%**
CHRYSLER Chrysler de México, SA de CV	**105**	**84%**

*Datos de enero a diciembre de 2014
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos en: datos.profeco.gob.mx

Negarse a hacer efectiva la garantía, no arreglar los defectos de fabricación o hacerlo deficientemente fueron las tres principales causas que motivaron estas quejas.

Ten presente que en **Profeco** te ayudamos ante abusos de este tipo.
Llama al **5568 8722** o al **01800 468 8722** o entra a **concilianet.profeco.gob.mx** para iniciar una queja, sin salir de tu casa u oficina.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

POR | BOLIGÁN

Hábitos laborales

CONTENIDO

4 | *Organizaciones de consumidores*
Las acciones de otros consumidores en el mundo

7 | *Guía de compra*
Todo en su lugar: conoce tu talla correcta de brasier

8| *Esquina cultural*
Lo que todo mexicano debe saber

9 | *Configuración*
Aprovecha el IQ de tu televisor

10 | *Nutrición*
Adolescentes bien comidos para una adultez sana

22 | *Publicidad y marketing*
Superación personal para consumistas

26 | *Infografía*
¿A dónde va el aceite de cocina que desechas?

28 | *Radiografía*
La gran industria restaurantera en México

36 | *Tendencias*
Conoce los hospitales amigos del niño y de la madre

12 |

MENÚ SALUDABLE PROFECO

20 Recetas PA LA OFICINA
rico, práctico y sano
UN·TÓPER·POR·DÍA

Fotografías (portada y artículo): **Enrique Arechavala**
Estilista de alimentos: **Brenda Garcia**

42 | *Estudio de calidad*

PALOMITAS

Si no concibes una tarde de tele sin ellas, posiblemente estás consumiendo demasiadas grasas trans

54 | *QQP*
Averigua quién te da más palomitas por menos dinero

58 | *El Laboratorio* ***Profeco*** *reporta*

Pinturas

Conoce los resultados de este estudio y prolonga el efecto de tu casa renovada

La Revista del Consumidor, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 55530574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de Profeco: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población.
No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que Profeco lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.

Recicla tus zapatos viejos

Puedes mandarlos a reparar, regalar o de plano tirarlos, pero ¿habías pensado en convertirlos en macetas? Sólo asegúrate de hacerles un buen drenaje, usa tu imaginación y tendrás una original maceta para exteriores.

Ecoosfera, 25 de julio 2014. "3 Cosas que puedes hacer con tus zapatos viejos". Recuperado el 03 de agosto de 2015 http://bit.ly/1L39hRA

72 | *Turismo*
Adéntrate al corazón de la Sierra hidalguense

74 | *Tecnología Doméstica Profeco*
Prolonga la vida de tus alimentos con un deshidratador casero

76 | *Pequeños consumidores*
Cómo hacer un moco ¡gigante!

78 | *Crianza*
Pequeños ahorradores para grandes finanzas

80 | *Objeto del deseo*
Tesoros del futuro próximo

Revista del Consumidor

Procuradora Federal del Consumidor
Lorena Martínez Rodríguez

Coordinador General de Educación y Divulgación
Juan Ricardo Hernández Morales

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Coordinadora Editorial
Thalía Castillo Gill

Reportera
Alejandra del Castillo

Correctora de estilo
Azul Rocío Ramírez Vasgas

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
José Rodríguez

Colaboradores
Boligán
Brenda García
Salvador Leal
Yinett Polanco Fernández
Julio Romagnoli
Fernando Sánchez Prado
Loredana Távano Colazzi

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

Consejo Editorial
Alfredo Albíter Sánchez
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Gastón Fernández Arnaiz
Juan Ricardo Hernández Morales
Érika Lejsek Leonard
Ivonne Némer Orive
Rafael Ochoa Morales
Roberto Padilla Márquez
Estela Ruiz Esparza
Marco José Sánchez Lira
Tomás Manuel Sánchez Robles

PROFECO Procuraduría Federal del Consumidor
SE Secretaría de Economía

Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 40,000 ejemplares.

ENTREVISTA

Comida inocua: la otra parte de la buena alimentación

Al hablar de los alimentos solemos centrarnos en su aporte nutrimental como parte de una alimentación saludable. Con esta visión dejamos de lado el tema de la inocuidad, saber que los alimentos que consumiremos no nos harán daño. Para platicar a este respecto entrevistamos al químico farmacobiólogo Marco Antonio León, presidente del Consejo Directivo de la Sociedad Mexicana de Inocuidad y Calidad para Consumidores de Alimentos (Someicca).

¿Cómo es el trabajo que lleva a cabo Someicca?
Se trata de una serie de actividades para orientar a los consumidores en cuanto a cómo mantener una alimentación inocua, funcional y nutritiva. La principal es el taller, para niños, "Me quiero, me cuido", y para adolescentes y adultos, "Formando consumidores inteligentes de alimentos". Un grupo de voluntarios de la sociedad, encabezados por estudiantes de nivel licenciatura, acuden a jardines de niños, escuelas y universidades, así como a empresas y a eventos públicos para llevar a cabo las orientaciones. Además, Someicca organiza congresos y conferencias en las que se analiza y discute sobre las problemáticas de los alimentos y la alimentación.

¿Es posible que las y los consumidores, así como organizaciones sociales, colaboren con Someicca? ¿De qué manera?
Por supuesto que sí, formando parte de nuestra red de agentes formadores, o bien, participando activamente en las redes sociales y en los eventos que tenemos en

EN EL MUNDO

ORGANIZACIÓN DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

La Organización de Consumidores y Usuarios, mejor conocida como OCU, es una asociación privada independiente española que inició en 1975 con el objetivo de promover los intereses de los consumidores y ayudarles a hacer valer sus derechos. Las actividades que llevan a cabo son financiadas por las cuotas que sus más de 300,000 socios pagan. Forman parte de Consumers International, de la oficina europea de Organizaciones de Consumidores (BEUC) y otros organismos regionales e internacionales.

OCU ha creado campañas para movilizar a la ciudadanía con el objetivo de defender los derechos de los consumidores. Algunas de estas son:

DESACTIVA EL ENGAÑO

Relacionada a las empresas de telecomunicaciones que activan, sin aprobación de los consumidores, servicios adicionales que cuentan con una tarifa adicional. Ejemplo: mensajes premium.

NO HAY ALIMENTOS MALOS, SINO MALAS PRÁCTICAS, TANTO EN SU PREPARACIÓN COMO EN SU CONSUMO

distintos puntos del país. Otra forma importante de participar es denunciar cualquier situación que comprometa la calidad de los alimentos, ya sea en los puntos de venta o bien en los centros de consumo, pues de esta manera alertamos a los consumidores y con ello evitamos posibles perjuicios sanitarios para los consumidores.

¿Qué información deben tener los consumidores para tomar mejores decisiones, conscientes?

El tema de la alimentación y de los alimentos requiere información sobre la inocuidad de los alimentos, por ejemplo el sello TIF, así como de temas de nutrición y funcionalidad de alimentos. En este sentido, se recomienda que el consumidor conozca sus requerimientos nutrimentales y haga un balance de su actividad física para lograr tener una dieta correcta. Además, en los últimos años se ha observado una tendencia al consumo de alimentos o ingredientes con efectos benéficos para la salud, como los fitoquímicos, pero es necesario que el consumidor conozca el efecto real en función de los principios activos y de su cantidad para que pueda hacer un uso adecuado de ellos.

Los consumidores deben llevar una dieta correcta, así como realizar actividad física que complete el cuadro para propiciar ambientes saludables. Es necesario enfatizar que no hay alimentos malos, sino malas prácticas, tanto en su preparación como en su consumo inadecuado por no controlar las cantidades que se ingieren; todo esto sin olvidar los factores genéticos, pues si en las familias existen antecedentes de diabetes, hipertensión u otras enfermedades crónicas degenerativas, habrá que reforzar los cuidados para mantenerse saludable.

EN MÉXICO

Asociación Mexicana de Ayuda Ciudadana San Rafael

Creación: 28 de mayo de 2012

¿Qué buscan? Ser una organización sin fines de lucro, religioso o político, que trabaja para las familias marginadas y vulnerables, fortaleciendo la organización comunitaria; elevando su índice de desarrollo humano; fortaleciendo la cohesión social y familiar; fomentando acciones con un fin común, entre otros.

¿Cuáles son los temas que desarrollan?
Fortalecimiento familiar, ayuda a las mujeres en temas de educación, comunidad, medio ambiente, social, personal y psicológico.

¿Cuáles son las actividades que llevan a cabo? Talleres, cursos, pláticas, prevención del delito, brigadas de salud para niños, adolescentes, adultos mayores, madres solteras y mujeres maltratadas. Apoyamos para que las comunidades logren un mejor espacio público.

Logros:

- Pertenecemos al Pacto Mundial de las Naciones Unidas México
- Aspiramos a ser parte de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos
- Realizamos un proyecto sustentable y orgánico en San Rafael Ixtapaluca, Puebla, en 2013
- Infusión-a-té, estrategia para el aprovechamiento de fruta de traspatio, deshidratándolas para su venta y aprovechamiento de estas familias
- Realizamos el proyecto para asociaciones civiles, impulsándolas para aplicar los cuatro principios del Pacto Mundial y la Norma ISO 26000 en Responsabilidad Social, en 2013

Contacto:
Teléfono: (01-55) 6305 6147
Correo electrónico: malucita2012@live.com.mx
Página web: amasanrafa.wordpress.com
Facebook: fb.com/amasanrafaac

GARANTÍZATE: ACTÚA POR TUS DERECHOS
Tiene el objetivo de que los consumidores sepan de las garantías que tienen sus compras y que los proveedores respeten el periodo de dos años que establece la legislación española.

QUIERO PAGAR MENOS GASOLINA
Esta campaña se llevó a cabo por primera vez en 2015 y se trata de dar una tarjeta a todos aquellos que se inscribieron en la compra colectiva de gasolina, es decir, alredeor de 250,000 personas.

QUIERO PAGAR MENOS LUZ
Campañas que se organizaron en octubre de 2013 y 2014 con el fin de comprar colectivamente energía. Los consumidores pudieron comparar los diferentes precios de electricidad y gas, de acuerdo al proveedor, y poder cambiarse de proveedor si así les resultara mejor.

PARA MÁS INFORMACIÓN, CONSULTA WWW.OCU.ORG

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.
Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795
Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943
Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770
Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas, loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA
Calle Manuel Álvarez Núm. 44 Col. Centro, C.P. 28000, Colima, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92
Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

DISTRITO FEDERAL
Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771
Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18, 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311
Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028
Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784
Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372
Subdelegación Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 Center Plaza Ecatepec, col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO
Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO
Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS
Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA
Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana # 82, col. Prados del Mirador, CP 76070, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO
Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA
Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO
Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296
Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97
Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

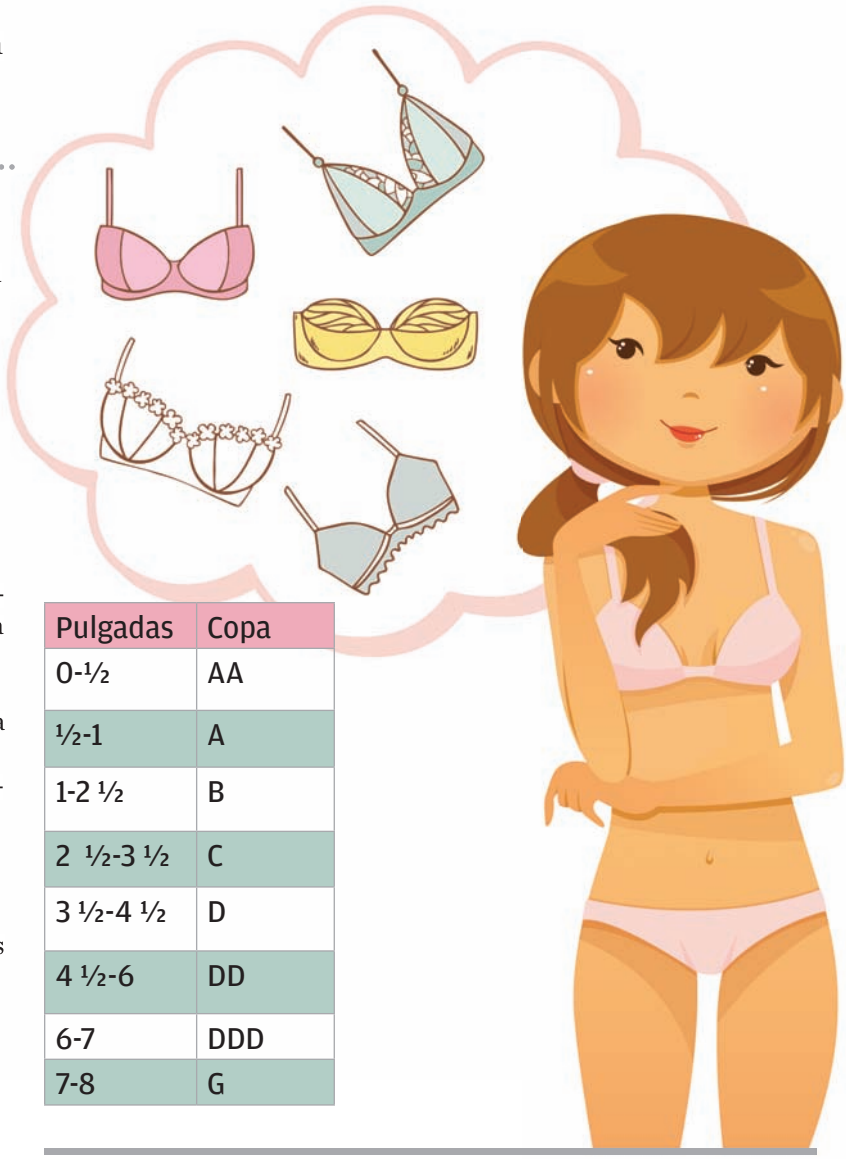
ZACATECAS
Calle Telégrafos #14, col. Lomas de Consuelo, CP 98614, Guadalupe, Zacatecas

Cómo elegir el mejor brasier

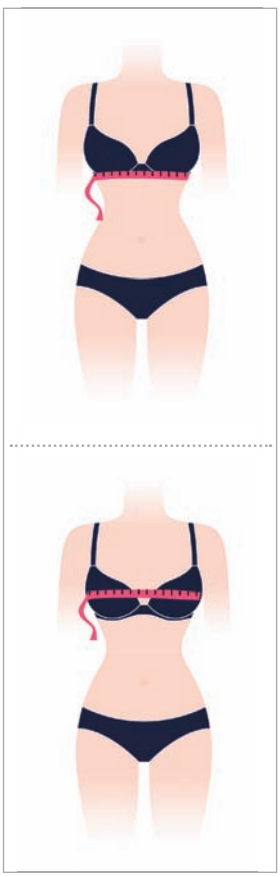
Guía de Compra

Un alto porcentaje de mujeres no conocen o tienen una idea equivocada de su talla de brasier

El brasier es una prenda imprescindible en el guardarropa de las mujeres. Los hay con relleno, con encajes, lisos, transparentes, deportivos, para lactancia, y con tantas posibilidades a veces no valoramos lo más importante: la talla adecuada. El sostén debe sujetar bien y no comprimir el pecho, no apretar ni dejar marcas, no formar pliegues en la piel del escote, permitir respirar y ser cómodo.



Cómo elegir la talla y copa del brasier



Debes medirte para saber tu talla. Agarra una cinta métrica y rodea tu espalda **debajo del busto**. Toma la medida en pulgadas (si sólo puedes medir en centímetros, haz la conversión, 1 pulgada=2.54 cm) y si el resultado es un número impar le sumas uno. Así tendrás tu talla de espalda: 32, 34, 36, etcétera.

Para medir la copa, rodea nuevamente tu espalda con la cinta métrica a la **altura de los pezones**. Cuando obtengas la talla, réstale la de la espalda para obtener la copa en pulgadas. Busca las pulgadas en esta tablita para saber qué copa eres.

Pulgadas	Copa
0-½	AA
½-1	A
1-2 ½	B
2 ½-3 ½	C
3 ½-4 ½	D
4 ½-6	DD
6-7	DDD
7-8	G

Algunos consejos para elegirlos:

❑ Cerciórate de que cumpla su función de sujetar
❑ Durante la lactancia, debe ser de copas transpirables y elásticas
❑ El brasier con aros metálicos y bien protegidos con una funda acolchada es un armazón que estructura y sujeta mejor la forma del pecho pesado
❑ Con la edad, la forma y el volumen del pecho va cambiando, así que revisa periódicamente tu talla

Si vas a realizar alguna actividad física elige un modelo adecuado:

❑ Yoga o pilates, usa un sostén elástico y con un mínimo de sujeción
❑ Andar en bicicleta, patinar o caminar, elige uno con copas bien ajustadas al pecho que permita a tu piel transpirar
❑ Correr, jugar futbol o hacer spinning, opta por un brasier de mayor sujeción, con la espalda cruzada y costuras reforzadas

Fuentes
La importancia de un buen sujetador deportivo
http://www.consumer.es/web/es/salud/prevencion/2009/05/25/185482.php Consultado el 27 de julio.
Elige el brasier adecuado para ti
http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=11560 Consultado el 22 de julio.
El sujetador, ¿una prenda innecesaria?
http://revista.consumer.es/web/es/20130701/pdf/revista_entera.pdf Consultado el 21 de julio

Para saber más llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** en el DF y Área Metropolitana o al **01800 468 8722**

México, creo en ti

- Sí, soy mexicana.
- Chavela pero usted nació en Costa Rica.
- ¡Los mexicanos nacemos donde nos da la rechingada gana!
Atribuido a Chavela Vargas (1919 – 2012)

Conocí a mi amiga Cristina hace más de una década, gracias a (no me lo van a creer) los blogs. Sí, aquellas bitácoras en línea que estuvieron muy de moda entre los *geeks* de principios de siglo y que después mutaron a esa locura que sólo admite 140 caracteres llamado Twitter. No recuerdo cómo comencé a leerla pero tampoco debe hacer sido difícil: no éramos tantos escribiendo nuestras cuitas en internet. Recuerdo, eso sí, que su estilo desenfado y ágil así como el tema de su bitácora, me atrapó: México visto por una extranjera recién llegada a este país.

Con el tiempo nos hicimos amigos y colegas. Trabajamos, viajamos juntos, y vivimos aventuras que podrían llenar varios números de la **Revista del Consumidor** si obviáramos el hecho de que casi en todas ellas existe una mala decisión de consumo, ya sea de transportación, alimentación o proveeduría.

Hace poco Cristina comenzó el complicado proceso para naturalizarse como ciudadana mexicana que, de acuerdo a la Ley de Nacionalidad, incluye la aprobación de un examen donde pruebe su conocimiento de la historia de México y que está integrada a la cultura nacional. Así, acompañada de su *Nueva Historia Mínima de México* (El Colegio de México, 2008) y la guía que le da el Instituto Matías Romero (verla aquí: http://goo.gl/44jJIf) comenzó a repasar los pasajes de la historia nacional cual niño de quinto de primaria previo a su examen final.

La guía y supongo que, por lo tanto, el examen, adolecen de un sesgo hacia la historia de México más que hacia la cultura nacional. E incluso las partes culturales están enfocadas más a esa Cultura con mayúscula que incluye a Paz y Fuentes, que a la cultura de las calles y el día a día que verdaderamente podrían demostrar una "integración a la cultura nacional". Es por eso que, desde esta humilde tribuna, me permito proponerle al Instituto Matías Romero la siguiente batería de preguntas para fortalecer un examen que permita conocer qué tanto ha vivido el extranjero en México y no qué tan bueno es investigando textos históricos de nuestro país que se pueden consultar cómodamente en internet y sentados desde Budapest, Hungría o, en el caso de mi amiga Cristina, desde Bucaramanga, Colombia.

Aquí van:

1. ¿Qué es lo que se evita perder cuando uno le da, le da y le da a la piñata?
2. Cuando alguien en México va a la Villa, ¿qué es lo que pierde?
3. Cereal al que invoca el actor Mauricio Garcés al ver a una guapa mujer
4. Si ya entendiste algo, ¿qué es lo que ya te cayó?
5. Melodía que cantaba el Rey David
6. Si no se debe estar tan cerca como para quemar al santo, ¿qué tampoco se debe hacer?
7. ¿Qué alimentos contienen vitamina T?
8. Mujer famosa por haber sido bolseada
9. De las siguientes frutas, menciona cuál no era vendida por la mexicana: ciruela, chabacano, melón, sandía, papaya
10. Cosa que le resulta indiferente tener a "El Rey" para hacer siempre lo que quiere

Si ustedes o alguno de sus conocidos no supieron la respuesta de siquiera una de las anteriores preguntas, consideren mancillada su mexicanidad... y vayan al fondo de la página para encontrar las respuestas.

Respuestas: **1.** El tino **2.** La silla **3.** Arroz **4.** El veinte **5.** Las mañanitas **6.** No alumbrarlo **7.** Tortas, tacos, tostadas y tamales **8.** Chuchita **9.** Papaya **10.** Dinero

Salvador Leal es orgullosamente mexicano.

DALE INTELIGENCIA A TU TELEVISOR

POR **DR. SETTINGS**

Tienes un hermoso televisor plano, pero ¿no se puede conectar a internet ni hacer algunas tareas como las que haces en tu teléfono o tableta? Es una mala noticia, pero con unos sencillos pasos podrás dotar de conectividad a tu equipo sin invertir en exceso

Que los artefactos se enlacen y aprovechen una conexión a internet, como habilidad inicial, es lo que se conoce como "inteligencia", esa que acompaña a algunos televisores, relojes y, desde luego, teléfonos. Un televisor conectado a un módem es parte de tu red local (esa que, queriendo o no, ya armaste al conectar varios dispositivos a una misma fuente de datos), y si su capacidad instalada lo permite, es también un dispositivo más para aprovechar bytes y bytes de diversión.

Tres tareas que hacen de tu televisor un equipo inteligente

1 Enlazar directamente a servicios de video como YouTube, DailyMotion o Vimeo
Esta es una de las características más utilizadas por los consumidores, ya que poder acceder a estos canales de video permite entrar a librerías ilimitadas de videos musicales, bloopers, pistas para karaoke, películas y más.

2 Cargar aplicaciones de audio y video como Spotify o Netflix
Estas dos empresas se han apoderado del mundo de la diversión digital, la primera desde el mundo de la música, y la segunda desde las series de televisión, películas, shows en vivo y documentales. De ambos, su contenido es amado por sus comunidades, que cada día crecen, crecen y crecen.

3 Navegar en internet
Aunque ya pasamos demasiado tiempo en la red, una de las capacidades de los smartTV es navegar en internet, así como se hace justo en la computadora, incluso con la habilidad de guardar favoritos o leer fuentes RSS.

¿Y si no tengo internet en mi tele?

Si tu televisor plano no se conecta a internet, ¿puedes hacer algo por dotarle de cierta inteligencia? Por supuesto. Es muy sencillo, requiere de algunos pesos (no tantos como comprar otra tele) y el resultado será muy divertido, veamos:

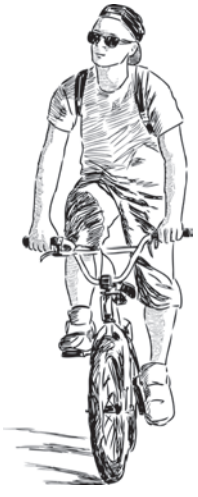
1 Por menos de 100 dólares puedes comprar dos pequeños dispositivos que le darán mucha inteligencia a tu televisor: **Google Chromcast** y el **Belkin Miracast**. En ambos casos se trata de un receptor inalámbrico que se conecta a alguno de los puertos HDMI de tu tele para "espejear" o reproducir la señal que le mandes desde tu tableta o teléfono inteligente; además de tener algunas aplicaciones internas como en el navegador de Google. En este nicho, pero mucho más poderoso, está **Apple TV**, el hub de entretenimiento de la empresa creadora del **iPhone** que te permite acceder a tu música y videos (siempre y cuando los administres en iTunes), y tiene enlaces directos a **Netflix**, **ClaroVideo**, **YouTube**, **DailyMotion**, **NFL Network**, **MLB Network**, **NBA Network**, **Flickr**, **Podcast**, entre muchos más. Algunos reproductores Blu-ray entran en esta categoría.

2 Las consolas de videojuegos son otras buenas opciones para dotar de inteligencia a tu tele, ya que al conectarse a internet para sus modalidades de juego en línea, también tienen aplicaciones para servicios y canales en internet. En el caso de **Xbox**, además del tradicional enlace a **YouTube**, también se conecta a su servicio de música bajo demanda. **PlayStation**, entre otras opciones, enlaza con el canal de la **Orquesta Filarmónica de Berlín**, que transmite en vivo su temporada de conciertos.

Alimentación adolescente

BASE PARA UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Autora: | *Mtra. Loredana Tavano Colaizzi, NC. Departamento de Salud Universidad Iberoamericana, Ciudad de México*



En la adolescencia se acelera la velocidad del crecimiento y, por lo tanto, la necesidad de energía y nutrimentos se incrementa de forma importante. Es una etapa complicada y de tantos cambios en la que el apetito, el hambre y el antojo pueden confundirse y promover la aparición de conductas alimentarias de riesgo

IBERO CIUDAD DE MÉXICO

Durante este periodo de grandes cambios y decisiones, escoger una buena alimentación en plena etapa de desarrollo ayudará a prevenir que en la edad adulta se sufra de enfermedades como obesidad, hipertensión arterial y osteoporosis, asociadas a los excesos y a las deficiencias alimentarias

Los adolescentes no piensan en el futuro porque este tiene lugar todos los días. La adolescencia es una etapa de grandes cambios fisiológicos, emocionales y sociales que suceden entre los 10 y 19 años. Es justo en esta etapa cuando se comienza a decidir sobre diferentes aspectos de la vida, entre ellos la alimentación. Comer saludablemente durante la adolescencia significa atender las necesidades de nutrición del cuerpo joven de un futuro adulto.

La alimentación de un adolescente comienza a mermar cuando se omite el desayuno, en algunas ocasiones esto ocurre porque tienden a dormir más o porque se muestran rebeldes ante el consejo y las rutinas de la familia. Vale la pena recordar que el desayuno es importante para cualquier edad, ya que habitualmente lo precede un ayuno de entre ocho y 10 horas.
Otro factor en la adolescencia es que no disponen de tiempo para comer porque ponen su atención en otro tipo de actividades o intereses. Ante esto, la estrategia de fraccionar los tiempos de comida puede ser una buena idea, eso significa promover cinco tiempos de comida: tres comidas fuertes y dos colaciones.

Algunos conceptos prácticos para promover una dieta correcta entre los adolescentes es:

a) Procurar que consuman en casa por lo menos dos de los tres a cinco tiempos de comida que se planeen. Insistir en la importancia del desayuno
b) Asegurar que los menús que se ofrecen en casa sigan las recomendaciones de la **NOM-043**
c) Dejar al alcance alimentos de fácil transportación y listos para ser consumidos. Preferir alimentos preparados en casa sobre los alimentos industrializados o procesados
d) Involucrar al adolescente en la compra, preparación y servicio de los platillos.
e) No prohibir el consumo de alimentos o platillos densamente energéticos, pero sí restringirlos
f) Procurar que el adolescente realice alguna actividad física de su preferencia

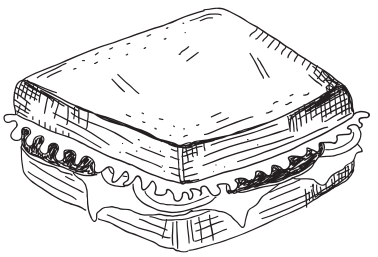
Durante la adolescencia pueden suscitarse los Trastornos de la conducta de la alimentación, mejor conocidos como bulimia y anorexia, que, como toda enfermedad, pueden llegar a ser graves y comprometer la vida de las personas. Además, existen otro tipo de conductas que posiblemente sean inofensivas pero no por eso deben pasar desapercibidas, estas suelen ser dietas que se ponen de moda o corrientes restrictivas sobre algunos alimentos; mientras no lleguen a límites peligrosos pueden ser consideradas como tendencias, pero, de cualquier forma, se recomienda estar atento y de ser necesario acercarse a un experto en nutrición y psicología para que haga una correcta valoración.
Las recomendaciones alimentarias y nutricionales de los adolescentes no varían de forma importante del resto de los grupos de edad, pero una correcta alimentación durante esta etapa puede ser la base para el desarrollo de un estilo de vida saludable.

REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIMENTOS DEL ADOLESCENTE

Deben cuidarse especialmente los nutrientes como el hierro para evitar la anemia; el calcio, que permite la completa y correcta formación de los huesos; el zinc y la vitamina C

Distribución promedio de equivalentes al día considerando la edad

Grupos de alimentos	*Tamaño de una ración*	*10 a 13 años*	*14 a 18 años*
Verduras	*- 1 taza de verduras de hojas crudas - ½ taza de verduras cocidas - 180 ml de jugo de verdura natural*	*5 raciones*	*5 raciones*
Frutas	*- 1 pieza mediana - 1/4 de taza de fruta deshidratada - ½ taza de fruta picada - 180 ml de jugo de fruta natural*	*5 raciones*	*5 raciones*
Cereales y tubérculos	*- 1 rebanada de pan - 30 g de cereal de caja natural - ½ taza de arroz o pasta cocida - 1 tortilla*	*6 a 7 raciones*	*7 a 8 raciones*
Leguminosas	*- ½ taza de frijoles, lentejas, garbanzos o habas cocidas*	*2 raciones*	*2 raciones*
Alimentos de origen animal	*- 30 g de carne roja, pollo o pescado cocido - 1 huevo*	*3 a 4 raciones*	*4 a 5 raciones*
Leche y productos lácteos	*- 1 taza de leche o yogur - 45 g de queso*	*2 raciones*	*3 raciones*
Azúcares	*- 1 cucharada sopera de azúcar - 1 cucharada sopera de jalea, mermelada o cajeta - 15 caramelos pequeños*	*3 raciones*	*3 raciones*
Aceites y grasas	*1 cucharadita de aceite, margarina o mantequilla 1 cucharada sopera de aderezos light*	*5 raciones*	*6 raciones*
Energía total para la dieta de un día		***2000 a 2800 kcal***	***2500 a 3100 kcal***



Todos estos requerimientos se cubren con relativa facilidad cuando el adolescente consume de manera habitual una dieta correcta, que sea completa, equilibrada y variada; se puede usar de forma muy sencilla "**El Plato del Bien Comer**" de la **NOM-043-SSA2-2012**, como una guía de recomendaciones para alimentarse saludablemente

Lecturas recomendadas:
- Unikel C, Saucedo. Alimentación y Nutrición del adolescente, en Kaufer-Horwitz M., Pérez-Lizaur A. y Arroyo P. Nutriología Médica. Editorial Médica Panamericana. 2015, México, pp 345-67.
- Chapa M. ¡Más vale ocuparse que preocuparse! La alimentación de los adolescentes. Cuadernos de Nutrición. 2004, México, Vol.7 (1), pp 34-9.

20 Recetas PA LA OFICINA

rico, práctico y sano

UN·TÓPER·POR·DÍA

Aceptémoslo. Somos oficinistas de cepa. Checamos entrada y salida, portamos gafete, usamos corbata o trajes sastres, y tenemos esas extrañas costumbres que nos identifican: llegamos en tenis y al entrar al edificio nos ponemos los zapatitos, nos llamamos por "licenciado" y "licenciada" (el primer nombre es una incógnita), esperamos que Esperancita traiga cosas nuevas para la vendimia de pasillo y soñamos con el viernes de torta de chilaquil. Tenemos una hora para comer y ello implica decisiones. La primera: llevar tópers a la oficina para comer bien y sano o atacar a los tacos de la esquina

Ya exploraste todas las comidas corridas cerca de tu oficina, tienes un mapa mental de puestos callejeros: tortas, tacos, tlacoyos, gorditas, quecas, hamburguesas o *jochos*. Te conoces de la A a la Z todas las fondas, las de sabor a hogar o las baratas que tienen sopa con espíritu de verduras (porque nadie las ve), restaurancillos que se elevan en precio para tu presupuesto en los cuales te agazajas cuando mereces darte un gustito. Llevas comiendo años en esos lugares, conoces sus precios y su sazón, siempre que haces cuentas y sabes que sale muy caro pagar todos los días una comida en la calle, es hora que te equipes con otra característica del personaje godinez de nuestros días: los tópers y la comida casera.

Planea la combinación de menús que se te antojen mucho, que sean fáciles de hacer que te den

Fotografías: **Enrique Arechavala** Estilista de alimentos: **Brenda García**

el beneficio de comer sano y bien, así cuidas la línea y la salud. Ahora compara lo que gastas a la semana en comida, *snacks* y demás "tragaderas", compáralo con los gastos semanales en víveres y tendrás el segundo beneficio, el económico. Solucionado el tema de la desidia que te da preparar la comida y con un compromiso real, todo será más fácil. Si hasta aquí estás convencido de aceptar el reto, es hora de conseguir una buena colección de recipientes para transportar tus alimentos, esto te evitará los derrames y batideros, además de evitar que los olores cundan por la oficina y todo el día huela a cocina.

En esta ocasión te queremos acompañar en la gran decisión de llevar tus alimentos a la oficina y hemos preparado para ti 20 recetas, equivalente a los días laborales de un mes, para que no te aburras y no te falten ideas, te organices y en una de esas te pongas de acuerdo con el *team* godinez y entre varios se pongan de acuerdo para hacer de las comidas un espacio de compromiso, charla y risas. Y de postre... un paseo, para que mantengas esa buena salud hay que combatir el sedentarismo, no porque no salgas a comer debes poderte del placer de caminar y despejarte. *¡Bon appetit!*

MENÚ SALUDABLE PROFECO

CONSIDERA QUE LAS PORCIONES ESTÁN PENSADAS PARA UNA RACIÓN. PUEDES AHORRAR TIEMPO PREPARANDO LA MISMA PARA VARIOS DÍAS Y ALTERNAR DOS O TRES RECETAS CADA SEMANA O CONGELAR PARA EL FUTURO

1 LUNES

Pechuga de pollo empanizada y ensalada verde

Ingredientes

Pechuga de pollo empanizada

- 1 huevo
- Pan molido
- 180 g de pechuga de pollo cruda
- Sal y pimienta
- Aceite de canola en aerosol

Ensalada verde:

- Lechuga
- Berros
- Espinaca
- Germen de alfalfa
- Pepino
- Aceite de oliva
- Vinagre balsámico
- 3 limones

Procedimiento

En un pequeño bowl coloca el huevo y bate hasta formar una mezcla uniforme. En un plato coloca el pan molido, la sal y pimienta al gusto y revuelve. Sumerge el pollo en el huevo, asegurándote que cubra toda la pieza, remuévelo y colócalo en la mezcla del pan molido. Presiónalo y dale la vuelta hasta que el pollo esté completamente empanizado. En una sartén rocía dos disparos del aceite de canola, fríe el pollo y tapa.

En un recipiente mezcla 2 cucharaditas de aceite de oliva, una de vinagre balsámico y el jugo de 3 limones. Pica la lechuga, los berros, la espinaca, los pepinos, y el germen de alfalfa, y adereza con la vinagreta de limón.

Información nutrimental

Kcal.	410 Kcal
Kcal. de grasa	94.5 Kcal
Grasa total	10.5 g
Carbohidratos totales	38 g
Proteína	40.9 g

Tacos de tinga de pollo

3 MIERCOLES

Ingredientes

- 160 g de pechuga de pollo
- 3 jitomates
- 1 cebolla blanca rebanada en rodajas
- 1 chile chipotle picado
- Aceite de girasol
- 3 tortillas de maíz
- 1/2 diente de ajo

Procedimiento

En una cacerola hierve la pechuga de pollo y cuando esté bien cocida deshébrala. Para el caldillo cuece los jitomates hasta que se pele la cáscara fácilmente, remuévela y ponlos en la licuadora junto con el chipotle, el ajo y media taza de caldo de pollo. Salpimenta al gusto. Licua los ingredientes y fríe ese caldillo en una cacerola con el aceite de girasol, añade las rodajas de cebolla y cocínalo a fuego medio durante 15 minutos. Al terminar agrega el caldillo a la pechuga de pollo desmenuzada y revuelve. Acompáñalo con las tortillas de maíz calientitas.

Información nutrimental

Kcal.	493 Kcal
Kcal. de grasa	153 Kcal
Grasa total	17 g
Carbohidratos totales	49 g
Proteína	36 g

Espagueti a la boloñesa

Ingredientes

- 1 ½ taza de espagueti
- 1 taza de salsa de jitomate para pasta (ragú)
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- 120 g de carne molida
- 1 cucharadita de queso parmesano

2 MARTES

Procedimiento

A una olla con 1 litro de agua, añade la cebolla y el ajo, y calienta a fuego alto hasta que hierva. Agrega la pasta y cocínala durante 15 minutos a fuego bajo (o hasta que esté al dente) y escúrrela. En otra olla fríe la carne molida, cuando esté lista vierte la salsa de jitomate, 150 ml de agua y espera a que hierva. Sirve en un plato 1 ½ tazas de pasta, vierte la salsa y agrega una cucharadita de queso parmesano.

Información nutrimental

Kcal.	675 Kcal
Kcal. de grasa	270 Kcal
Grasa total	30 g
Carbohidratos totales	56 g
Proteína	41 g

Chilaquiles verdes con pollo

4 JUEVES

Ingredientes

- 4 tortillas de maíz
- 2 cucharadas de queso panela rallado
- ½ taza de salsa verde o roja
- 1 cucharadita de crema
- 20 g de cebolla picada
- Aceite de canola en aerosol
- 120 g de pechuga de pollo asada
- Pimienta blanca
- Sal

Procedimiento

En una sartén asa la pechuga de pollo y condimenta con sal y pimienta blanca al gusto. Rebana las tortillas y dóralas en otra sartén con dos 2 disparos del aceite en aerosol. Mientras, calienta la salsa y cuando las tortillas estén listas ponlas en un recipiente y báñalas con la salsa, agrega la cebolla, la cucharadita de crema y las 2 cucharadas de queso panela, así como el pollo desmenuzado.

Si te gusta comerte los chilaquiles crujientes, lleva la salsa, la crema la cebolla y el queso aparte y viértelos sobre los totopos al momento de comer.

Información nutrimental

Kcal.	717 Kcal
Kcal. de grasa	297 Kcal
Grasa total	33 g
Carbohidratos totales	53 g
Proteína	52 g

Tostadas de salpicón

Ingredientes

- 120 g de aguayón
- ½ aguacate
- Cilantro (al gusto)
- Cebolla (al gusto)
- Limón (al gusto)
- 3 tostadas horneadas

5 VIERNES

Procedimiento

En una cacerola hierve el aguayón hasta que se pueda deshebrar fácilmente. Luego mézclalo en un recipiente junto con el aguacate, el cilantro, la cebolla y el jugo de limón. Sírvelo sobre las tostadas cuando lo vayas a comer. Puedes agregar salsa verde o roja para acompañar.

Información nutrimental

Kcal.	391 Kcal
Kcal. de grasa	153 Kcal
Grasa total	17 g
Carbohidratos totales	26.5 g
Proteína	33 g

MENÚ SALUDABLE PROFECO

Burrito Bowl

6 LUNES

Ingredientes

- 1/4 de taza de frijoles negros
- Comino (al gusto)
- Ajo en polvo (al gusto)
- 1/2 taza de col morada en rebanadas delgadas
- 150 g de pechuga de pollo
- 2 cucharadas de yogur griego sin grasa
- 2 cucharadas de salsa fresca
- Cilantro (al gusto)
- ½ jitomate picado
- ½ cucharadita de chile cuaresmeño picado
- 2 rodajas de cebolla morada
- 1 tortilla

Procedimiento

En una sartén cocina el pollo, condiméntalo con el ajo y el comino. Rebana la tortilla en tiras y ásala, rocía un poco de aceite de canola en aerosol, por 2 minutos.

Aparte, en un recipiente mezcla la col, el yogurt, los frijoles, el cilantro, la cebolla, el chile y el jitomate. Añade el pollo picado en fajitas. Sirve y acompaña con las tiritas de tortilla.

Información nutrimental

Kcal.	670 Kcal
Kcal. de grasa	34 Kcal
Grasa total	3.8 g
Carbohidratos totales	46.6 g
Proteína	44.6 g

Alambre de res

7 MARTES

Ingredientes

- 200 g de bistec de res
- ¼ de pimiento morrón verde
- ¼ de pimiento morrón rojo
- ¼ de pimiento morrón amarillo
- 4 cucharadas de cebolla
- ½ taza de champiñones
- Sal y pimienta al gusto
- 3 tortillas de maíz
- 1 cucharadita de aceite de maíz

Procedimiento

Pica en cubos los pimientos , la cebolla, los champiñones y el bistec. En una cacerola calienta una cucharadita de aceite de maíz y agrega la mezcla de vegetales con la carne, condimenta con sal y pimienta al gusto. Puedes acompañarlo con tortillas de maíz, salsa y limón.

Información nutrimental

Kcal.	580 Kcal
Kcal. de grasa	180 Kcal
Grasa total	20 g
Carbohidratos totales	53 g
Proteína	45 g

Ensalada de arroz

8 MIERCOLES

Ingredientes

- 1/3 de taza de arroz blanco
- Agua
- 2 hojas de lechuga romana
- Cebolla morada en rodajas
- 1 jitomate
- ½ taza de hojas de cilantro
- ½ pepino
- 150 g de sirloin en cubos

Procedimiento

En una olla cocina 1/3 de taza de arroz con 2/3 de taza de agua, lleva a ebullición, baja la flama y cocina por 15 minutos, retira del fuego y 5 minutos después esponja el arroz con un tenedor. Mientras asas los cubos de sirloin al término de tu preferencia, pica todas las verduras. Finalmente, mezcla los pepinos, la cebolla, el jitomate, el arroz, los cubos de sirloin y la lechuga, y sirve en un plato hondo.

Información nutrimental

Kcal.	470 Kcal
Kcal. de grasa	225 Kcal
Grasa total	25 g
Carbohidratos totales	19 g
Proteína	39 g

Ensalada de Atún con Manzana

9 JUEVES

Ingredientes

- 2 latas de atún en agua
- 2 manzanas amarillas picadas en cuadros
- ½ taza de apio picado
- 2 cucharadas de mayonesa light
- 3 tostadas horneadas
- Sal y pimienta al gusto

Procedimiento

Coloca todos los ingredientes en un tazón y revuelve perfectamente. Acompaña esta ensalada con las tostadas.

Información nutrimental

Kcal.	682 Kcal
Kcal. de grasa	126 Kcal
Grasa total	14 g
Carbohidratos totales	105 g
Proteína	34 g

Bolitas de papa con atún

10 VIERNES

Ingredientes

- 2 papas cocidas sin cáscara
- 1 lata de atún en agua
- 4 cucharadas de perejil picado
- 2 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza de pan molido

Procedimiento

En un tazón machaca las papas hasta hacer un puré, mézclalo con el atún, el perejil, y refrigera por 25 minutos. Mientras, bate los huevos con un poco de sal y pimienta e incorpora esta mezcla a la de las papas. Forma las bolitas y revuélcalas sobre el pan molido. Refrigéralas 15 minutos más, luego hornéalas de 10 a 15 minutos.

Información nutrimental

Kcal. totales	665 Kcal
Kcal. de grasa	117 Kcal
Grasa	13 g
Hidratos de carbono	90 g
Proteína	47 g

MENÚ SALUDABLE PROFECO

11 LUNES

Salmón a la parrilla

Ingredientes

- 200 g de salmón
- 3 papas cambray
- 3 cebollitas cambray
- ½ pimiento morrón rojo (cortado en rebanadas)
- ½ pimiento morrón verde (cortado en rebanadas)
- Sal de ajo
- Cilantro deshidratado
- Aceite de canola en aerosol

Procedimiento

En una sartén rocía 2 disparos de aceite y cocina el salmón, previamente condimentado con sal de ajo y cilantro deshidratado al gusto. Mientras, hierve las papas cambray hasta que tengan una consistencia suave y pícalas en cubos de 5 cm. En otra sartén rocía otros dos disparos de aceite de canola, agrega las cebollitas cambray y cocínalas por 5 minutos y agrega los pimientos y las papas.

Sirve el salmón y al lado la ensalada.

Información nutrimental

Kcal.	599 Kcal
Kcal. de grasa	315 Kcal
Grasa total	35 g
Carbohidratos totales	23 g
Proteína	41 g

Torta de milanesa de res

Ingredientes

- 120 g de filete de ternera
- Pan molido
- Sal de ajo al gusto
- Pimienta negra al gusto
- 1 bolillo sin migajón
- 80 g de queso panela
- ½ aguacate
- 2 cucharadas de frijol
- 1 chile jalapeño
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 hoja de lechuga picada
- 1 huevo
- Aceite de canola

Procedimiento

En un plato mezcla el pan molido, la sal de ajo y la pimienta negra. En un bowl bate el huevo y sumerge la carne, asegúrate de que cubra todo el filete. Remuévelo y colócalo sobre la mezcla de pan molido, presiónalo y dale la vuelta hasta que la carne esté completamente empanizada y fríela.

Rebana el bolillo, quítale el migajón y a la tapa superior úntale la mostaza y los frijoles y en la otra agrega la milansa, el queso panela, el aguacate, la lechuga y el chile jalapeño.

Información nutrimental

Kcal.	897 Kcal
Kcal. de grasa	333 Kcal
Grasa total	37 g
Carbohidratos totales	79 g
Proteína	62 g

12 MARTES

13 MIERCOLES

Tampiqueña y linguine

Ingredientes

- 1 taza de pasta tipo lingüini
- 150 g de tampiqueña
- ½ calabacita
- 1 zanahoria
- 2 cebollas
- 1 diente de ajo
- Chiles toreados (al gusto)
- Aceite de canola en aerosol

Procedimiento

En una olla hierve 1 litro de agua, una cebolla y el ajo, cuando el agua esté en ebullición agrega la pasta, baja el fuego y cocina durante 15 minutos o hasta que la pasta esté al dente, luego escúrrela. Pica en cubos pequeños la calabacita, la zanahoria, la cebolla y los chiles toreados, ásalos 5 minutos en una sartén con un disparo de aceite de canola.

Ahora asa la tampiqueña al término de tu preferencia y sírvela acompañada de una taza de pasta y la mezcla de verduras asadas.

Información nutrimental

Kcal.	493 Kcal
Kcal. de grasa	153 Kcal
Grasa total	17 g
Carbohidratos totales	48 g
Proteína	37 g

14 JUEVES

Tacos dorados de pollo

Ingredientes

- 3 tortillas de maíz
- 120 g de pechuga de pollo desmenuzada
- 3 cucharadas de guacamole
- 3 cucharadas de queso panela rallado
- 1/3 de taza de frijoles refritos
- Lechuga al gusto
- Aceite de canola en aerosol

Procedimiento

En cada tortilla coloca 40 g de pechuga desmenuzada y una cucharada de queso panela y enrólla. En una sartén, con 2 disparos de aceite de canola, dora los taquitos por 10 minutos, voltéalos varias veces para que queden parejos. Sírvelos y acompáñalos de guacamole y frijoles refritos.

Información nutrimental

Kcal.	605 Kcal
Kcal. de grasa	227 Kcal
Grasa total	25.3 g
Carbohidratos totales	51 g
Proteína	43 g

Sopes de arrachera

Ingredientes

- 4 sopes pequeños o tortillas de maíz
- 4 cucharadas de frijoles de la olla machacados
- 120 g de arrachera asada
- Salsa verde
- 4 cucharaditas de queso panela rallado
- Lechuga picada
- Cebolla picada

15 VIERNES

Procedimiento

Asa la arrachera al término que gustes y córtala en fajitas. En la misma sartén que usaste para la carne asa los 4 sopes o las tortillas de maíz. Para serivir agrega 1 cucharada de frijoles a cada sope, pon encima la carne, la lechuga, la cebolla, el queso y 1 cucharadita de salsa verde.

Información nutrimental

Kcal.	752 Kcal
Kcal. de grasa	216 Kcal
Grasa total	24 g
Carbohidratos totales	82 g
Proteína	52 g

Aguacate relleno de atún

16 LUNES

Ingredientes

- 2 aguacates
- 200 g de atún en agua
- 1 cebolla
- 8 jitomates cherry
- 1 chile jalapeño
- 2 paquetes de galletas saladas

Procedimiento

Corta por la mitad los dos aguacates y remueve el hueso. Pica los jitomates cherry, la cebolla y el chile, mézclalos en un recipiente con el atún (bien escurrido) hasta crear una mezcla homogénea. Divide en cuatro porciones y sirve sobre las mitades de los aguacates. Puedes acompañarlos con 2 paquetitos de galletas saladas.

Información nutrimental

Kcal.	550 Kcal
Kcal. de grasa	261 Kcal
Grasa total	29 g
Carbohidratos totales	34 g
Proteína	34 g

Emparedado de pollo

17 MARTES

Ingredientes

- 2 rebanadas de pan multigrano
- 120 g de pechuga de pollo
- Sal de ajo y pimienta al gusto
- 40 g de queso panela
- 2 rebanadas de jitomate bola
- 2 hojas de espinaca
- 1 hoja de lechuga
- 10 g de cebolla morada en rodajas
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de mayonesa light
- 2 cucharadas de frijoles de la olla machacados sin caldo
- Aceite de canola en aerosol

Procedimiento

Condimenta la pechuga con la sal de ajo y la pimienta, y ásala (con dos disparos de aceite en aerosol). Tuesta el pan y cuando esté listo úntale la mostaza, la mayonesa y los frijoles, agrega el pollo, el queso panela, la lechuga, la espinaca, el jitomate y la cebolla.

Información nutrimental

Kcal.	432.2 Kcal
Kcal. de grasa	109.8 Kcal
Grasa total	12.2 g
Carbohidratos totales	38 g
Proteína	42.6 g

MENÚ SALUDABLE PROFECO

Burrito de quinoa

19 JUEVES

Ingredientes

- 1/2 taza de quinoa
- 3/4 de taza de garbanzos
- 1/2 taza de arándanos secos
- 1/3 de taza de pasas
- 1/4 de taza de semillas de girasol
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- El jugo de un limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de eneldo picado
- 1 tortilla de trigo integral grande

Procedimiento

En un colador de malla fina coloca la quinoa y remójala en agua corriente hasta que ya no se vea jabonosa. Hiérvela en una taza de agua a fuego lento hasta que se consuma el líquido. Deja enfriar y añade los garbanzos, los arándanos, las semillas de girasol, las pasas, la mostaza, el jugo de limón, el eneldo y revuelve todo perfectamente. Calienta la tortilla y coloca la mezcla en medio, dobla al centro y luego los extremos. Calienta nuevamente para darle una consistencia más dura a la tortilla.

Información nutrimental

Kcal.	589 Kcal
Kcal. de grasa	99 Kcal
Grasa total	11 g
Carbohidratos totales	108 g
Proteína	15 g

Ensalada de pescado con aderezo de limón

20 VIERNES

Ingredientes

- 2 filetes de pescado
- 1 diente de ajo picado
- 1/2 taza de col morada picada
- 1 taza de papaya rallada
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1/4 de taza de cebolla picada
- Cilantro (al gusto)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Medio limón

Vinagreta de limón y naranja

- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- Jugo de una naranja
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- 2 cucharaditas de aceite de oliva

Procedimiento

Pica en cubos los filetes de pescado y condiméntalos con el ajopicado, y sal pimenta al gusto. En una sartén vierte el aceite de oliva y cocina el pescado a fuego medio, agrega el jugo de medio limón. En un bowl integra el resto de los ingredientes para hacer una ensalada.

Para la vinagreta mezcla todos los ingredientes en un bowl.

Para servir agrega el pescado y el aderezo a la ensalada e intégralos.

Información nutrimental

Kcal.	465 Kcal
Kcal. de grasa	189 Kcal
Grasa total	21 g
Carbohidratos totales	24 g
Proteína	45 g

Hamburguesa de res libre de grasa

18 MIERCOLES

Ingredientes

- 120 g de carne molida de res
- 1 cucharada de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de ajo picado
- Sal y pimienta al gusto
- 2 jitomates
- Media cebolla
- 1 hoja de laurel
- ½ cucharadita de comino molido
- 2 hojas de lechuga
- 60 g de queso panela
- 1 pan tipo bollo para hamburguesa

Procedimiento

En un tazón coloca la carne, el cilantro, la cebolla y el ajo picados, salpimenta al gusto. Revuelve hasta que los ingredientes estén bien incorporados y reserva en el refrigerador. Licua 1 jitomate, la cebolla, el laurel y el comino para hacer un aderezo para la hamburguesa y cocina la mezcla por 10 minutos. Forma la hamburguesa y hornéala o ásala por 10 minutos, o hasta que esté bien cocida.

Arma la hamburguesa con la carne y agreaga jitomate, cebolla, lechuga y el aderezo que preparaste.

Información nutrimental

Kcal.	433 Kcal
Kcal. de grasa	189 Kcal
Grasa total	21 g
Carbohidratos totales	21 g
Proteína	40 g

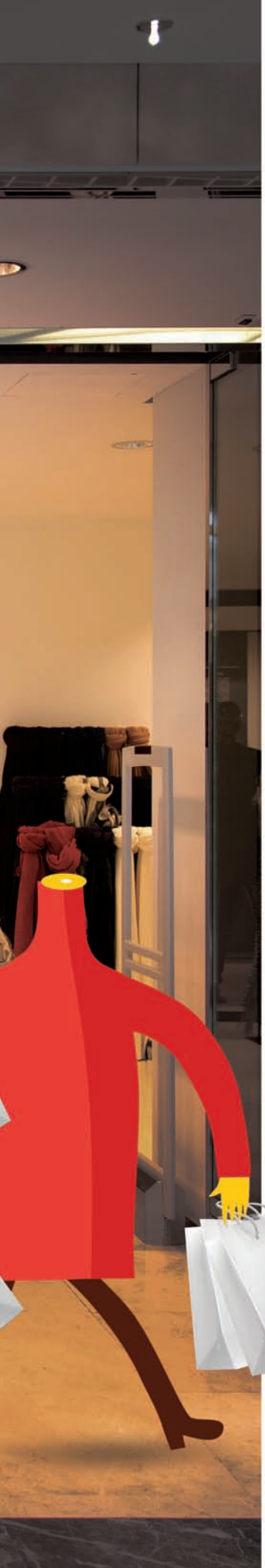
nutriopción
equilibrio y bienestar día a día

Recetas elaboradas por **L.N. Rodrigo Rocha Aguilar catedrático de la Universidad Iberoamericana y director general de Nutriopción**

Cuando el Consumo nos Consume

Por Fernando Sánchez Prado(1)

(1) Director de Signal Consulting Group México, empresa dedicada a la asesoría y consultoría de temas mercadológicos, comportamiento del consumidor y neuromarketing. Catedrático de las licenciaturas de Mercadotecnia y Análisis del Consumidor y licenciatura en Publicidad, así como posgrados en la Universidad de la Comunicación.



LA ONIOMANÍA O SÍNDROME DE ADICCIÓN A LAS COMPRAS INNECESARIAS ES UN TIPO ESPECÍFICO DE ALTERACIÓN DEL COMPORTAMIENTO QUE PUEDE ESTAR FIJADA EN UN DETERMINADO BIEN O SERVICIO O ESTAR ASOCIADA AL HECHO DE COMPRAR POR COMPRAR VINCULADO A UN SENTIMIENTO MOMENTÁNEO DE EUFORIA Y GRATIFICACIÓN

Los patrones de consumo son resultado de un conjunto de actitudes, conductas, aspiraciones, creencias, necesidades y deseos. Comprender por qué un individuo elige un producto o marca es un interminable reto para quienes nos dedicamos a la mercadotecnia. Las emociones comerciales o experiencias de marca son impulsos que se arraigan en nuestro cerebro de un modo que es difícil comprender, adentrándose de forma implícita en nuestra personalidad y estilos de vida, a tal grado que se pueden llegar a crear dependencias de consumo.

¿Realmente somos conscientes de los productos y marcas que llevamos a casa? Mucha gente al leer esto dirá: "por supuesto, yo llevo estos productos a casa porque me gustan o son la mejor opción para satisfacer mis necesidades", sin embargo, antes de realizar una compra debes cuestionarte si realmente necesitas ese servicio o marca, o simplemente estamos frente a un caso patológico de dependencia comercial.

Adicción a las compras

La oniomanía o síndrome de adicción a las compras innecesarias, es un tipo específico de alteración del comportamiento, semejante a la adición de algunas sustancias como la marihuana, la cocaína, el tabaco o el alcohol, por el cual una persona es incapaz de controlar las acciones o impulsos que lo llevan a comprar. Esta adquisición puede estar fijada en un determinado bien o servicio o estar asociada al hecho de comprar por comprar, sea cual sea el producto, sin importar su precio.

Las compras compulsivas se desarrollan a través de dos mecanismos; en el primero se adquiere un bien básicamente por repetir una conducta que al principio resulta agradable y luego se realiza de forma compulsiva; mientras que en el segundo mecanismo esta conducta debe entenderse como una evasión para encarar los problemas personales.

Los compradores compulsivos pueden encontrarse en todos los niveles socioeconómicos y compran cosas para ellos mismos o para otros. Es frecuente que un padre o madre justifique sus compras colmando de regalos a sus hijos o que un individuo compre algo que no utilizará en un futuro.

La compra adictiva suele presentar un ciclo repetitivo, los oniomaniacos usualmente se encuentran en una situación de conflicto en sus vidas que les provoca ansiedad y/o bajo estado de ánimo, y buscando evadir esa sensación comienzan a diseñar estrategias de consumo para olvidarlo. Al realizar una compra momentáneamente tendrán un sentimiento de euforia y gratificación, pero con el paso del tiempo, al ver que el problema sigue sin resolverse, sufrirán

Si presentas constantemente ansiedad en plazas, centros comerciales o supermercados, intrusión de pensamientos que te incitan a adquirir productos innecesarios, poca capacidad para controlar tus impulsos de compra o un sentimiento de malestar posteriormente al haber adquirido un bien o servicio (disonancia cognitiva), puedes ser una persona oniomaniaca y es importante que te preguntes antes de comprar si ese producto lo quieres o lo necesitas

de la llamada disonancia cognitiva (sentimientos de culpa postcompra), volviendo a repetir este patrón para sentirse bien; afianzándose así una dependencia.

En México, según la Asociación Mexicana sobre la Adicción AC, esta patología se encuentra arraigada entre 4% y 12% de la población general, presentándose más en mujeres que en hombres, específicamente en ocho mujeres por cada hombre.

Los más expuestos a esta adicción son los jóvenes de entre 15 y 25 años debido a la necesidad de aceptación social y a la pertenencia a algún grupo, aunque el problema con fundamento clínico comienza a presentarse en torno a los 30 años.

El neuromarketing es una nueva técnica de la investigación de mercados que emplea herramientas médicas y de la neurociencia en el ámbito comercial a fin de evaluar mediciones para comprender de mejor forma la conducta y los diferentes estímulos percibidos por parte de los consumidores. De acuerdo con este, la razón de esta patología (oniomanía) radica, principalmente, en un nivel neurobiológico, ya que la acción de compra llega a activar los mecanismos mediadores de dopamina; un neurotransmisor relacionado con el placer humano. A través de estos resultados clínicos podemos decir que la adicción a las compras generan un efecto similar al presentado en un individuo cuando se encuentra enamorado, activando los procesos químicos del deseo, la atracción y el vínculo emocional.

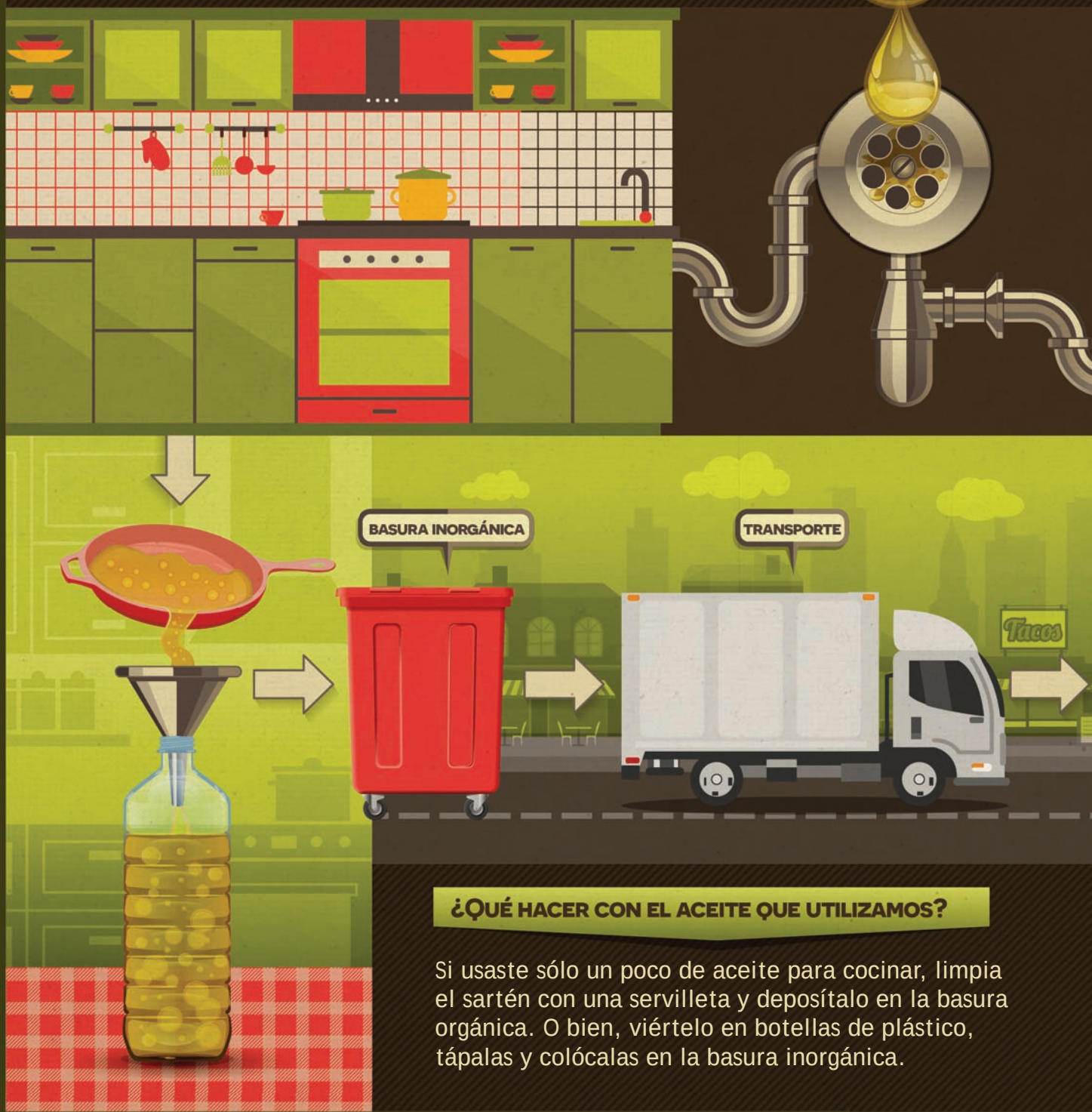
¿Felicidad en el consumo?

Uno de los elementos fundamentales que se presenta en el sistema límbico (estructura cerebral donde se procesan emociones y sentimientos) es el arraigo a lo fácil y momentáneo. Nuestra sociedad de consumo promete que las oportunidades u ofertas comerciales producen mayor felicidad, es por eso que estrategias de venta de "dos por uno" son tan aceptadas por los consumidores en los supermercados y se encuentran presentes en muchas de nuestras acciones cotidianas, "conseguir la felicidad con el menor esfuerzo".

Si presentas constantemente ansiedad en plazas, centros comerciales o supermercados, intrusión de pensamientos que te incitan a adquirir productos innecesarios, poca capacidad para controlar tus impulsos de compra o un sentimiento de malestar posteriormente al haber adquirido un bien o servicio (disonancia cognitiva), puedes ser una persona oniomaniaca y es importante que te preguntes antes de comprar si ese producto lo quieres o lo necesitas. Recuerda que no es más feliz el que más tiene. Aunque los medios masivos de comunicación te bombardeen con la sensación de que para ser feliz hay que poseer cosas (un buen auto, el smarthphone de moda, un excelente vestido, etc.), cambia ese mensaje y concéntrate en disfrutar lo que tienes, aunque sea poco, y no en lo que tienen y desean las demás personas a tu alrededor.

Fuentes
American Psychiatric Association. (2008). *Diagnostic and Statical Manual of Mental Disorders*. Estados Unidos.
Asociación Mexicana sobre la Adicción AC. (2014). *Estudio sobre el comportamiento de los Desórdenes y Adicciones*. México.
Braidot Nestor. (2009). *Neuromarketing*. España: Ediciones Grijalbo.
Landau Elizabeth. (2012). *Compulsive Shopping: When spending is Like Substance Abuse*. CNN International.
Wayne Black Donald. (2012). *The Compulsive Buying Disorder CBD*. Estados Unidos: National Library of Medicine National Institutes of Health.

RECICLA ADECUADAMENTE EL ACEITE DE COCINA

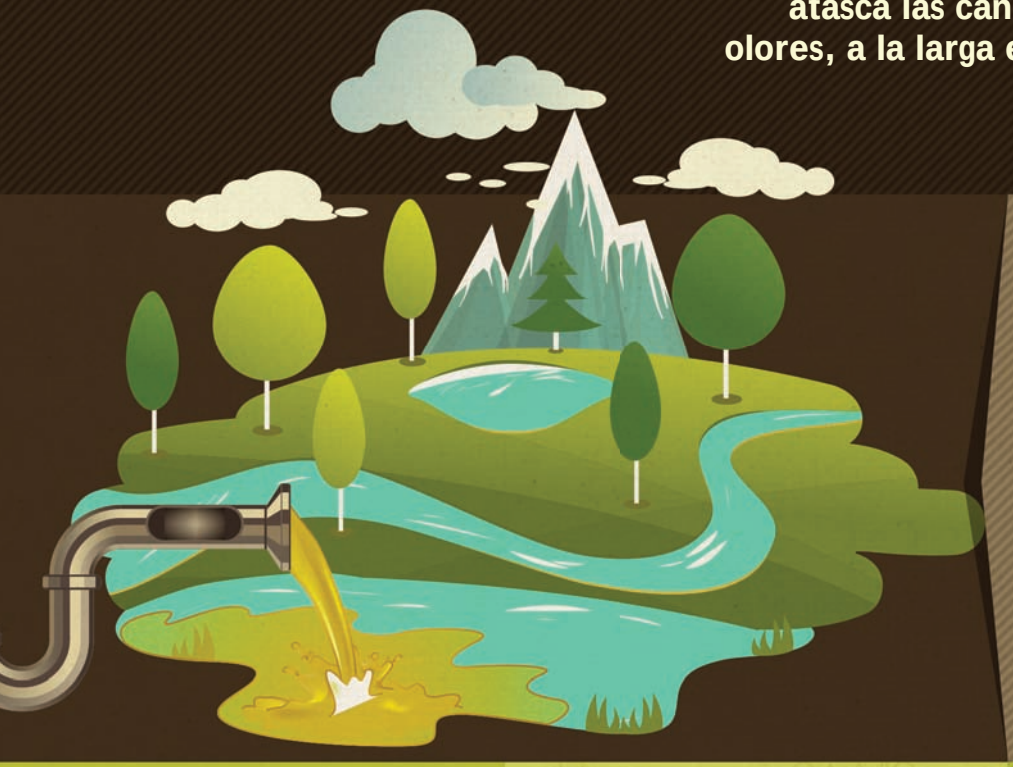


¿QUÉ HACER CON EL ACEITE QUE UTILIZAMOS?

Si usaste sólo un poco de aceite para cocinar, limpia el sartén con una servilleta y deposítalo en la basura orgánica. O bien, viértelo en botellas de plástico, tápalas y colócalas en la basura inorgánica.

Gráfico: Arnulfo Guevara

Arrojar el aceite comestible al drenaje no sólo atasca las cañerías y produce malos olores, a la larga esta acción contamina el medio ambiente



Los residuos de aceite que tiramos en casa, en puestos de comida en la calle y el resto de la ciudad tapan el drenaje. Además, al llegar a los ríos forman una capa que dificulta el paso de oxígeno perjudicando el ecosistema.

- Un litro de aceite doméstico contamina alrededor de **1,000 litros de agua**
- Dependiendo del tipo de alimento, la comida absorbe entre el **15 y 35%** del aceite que se utiliza, el resto es desechado
- En **México** una familia de cuatro integrantes consume cerca de un litro mensual de aceite embotellado

RECICLAR EL ACEITE

Con el tratamiento adecuado estos residuos pueden convertirse en jabón o en biocombustible ecológico.

En México existen **centros de acopio especializado** que recolectan estos residuos y le dan el tratamiento adecuado para que esto sea posible. Ahí lo clasifican y limpian para enviarlo a las plantas que lo transforman en biodiesel.

Si quieres saber sobre alguna de estas empresas visita el sitio:

reoil.net

FUENTES

"¿Qué es el Residuo Aceite Usado de Cocina?" en Reoil México http://www.reoil.net/rauc.html 17 de julio de 2015

Biodiésel http://www.recoleccionaceite.com/index.php 17 de julio de 2015

"Reciclar aceite usado: para qué y cómo" en Eroski Consumer, http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2010/06/24/193915.php 17 de julio de 2015

"Cada mexicano desecha seis litros de aceite doméstico al año" en Portal http://diarioportal.com/destacada/cada-mexicano-desecha-seis-litros-de-aceite-domestico-al-ano/ 21 de julio de 2015

Industria restaurantera en México

¡La carta, por favor!

Existen varias razones que hacen de los restaurantes una opción para comer variado, caliente y fresco: las distancias entre la casa y el trabajo o escuela, las mamás trabajadoras, incluso la falta de tiempo –o de ganas– de llevar alimentos preparados en casa.

Además, son idóneos como sede para reuniones sociales, laborales, familiares y para el romance, por lo que se trata de un mercado que constantemente innova tanto en la comida –su producto– como en sus servicios, con el fin de cautivar al consumidor, así "la gastronomía ya no es un patrimonio de unos pocos, sino al contrario se ha convertido en el acervo cultural de las personas que adquieren experiencias culinarias en su entorno cercano o a grandes distancias por efecto del turismo".[1]

Los hay fijos y semifijos; micro, pequeños, medianos y grandes; de cadena y de comida rápida; con menú a la carta o del día, o de degustación para los sibaritas; de comida local, regional, nacional e internacional; enfocados a la carne, al pescado, antojitos, postres, o veganos, vegetarianos, autosustentables, y muchas otras modalidades más.

¿Dónde comemos los mexicanos?

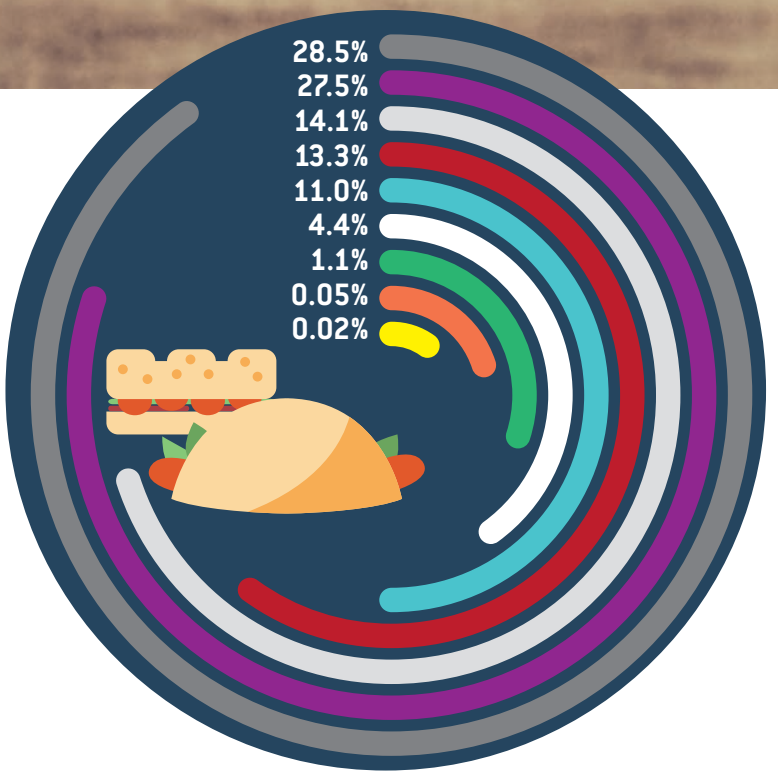
Este ramo ocupa 10.6% de todos los establecimientos comerciales en nuestro país, sólo superada por la de venta de alimentos y abarrotes que abarca 21%.[2]

Dentro de este conjunto, los servicios se distribuyen de la siguiente manera:

[1] Gallego, Jesús Felipe. (1999). *Manual Práctico de Restaurante*.

[2] A 2014 el número de establecimientos en todo el país dedicados a esta actividad fue de 412,712, según datos del Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE) del INEGI

En los restaurantes se come, obvio, pero también se festeja y se cierran los más jugosos negocios. En sus mesas se arreglan los problemas más complejos de la humanidad, empezando con el hambre de sus comensales



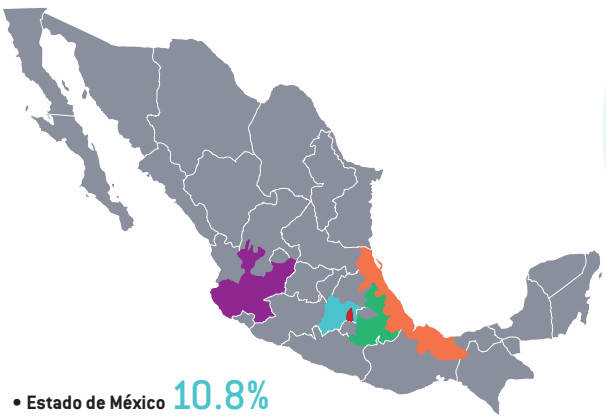
Unidades económicas con servicios de preparación de alimentos y bebidas alcohólicas y no alcohólicas

- Restaurantes con servicio de preparación de antojitos
- Restaurantes con servicio de preparación de tacos y tortas
- Restaurantes con servicio de preparación de alimentos a la carta o de comida corrida
- Restaurantes con servicio de preparación de pizzas, hamburguesas, hot dogs y pollos rostizados para llevar
- Restaurantes que preparan otro tipo de alimentos para llevar
- Restaurantes con servicio de preparación de pescados y mariscos
- Restaurantes de autoservicio
- Cafeterías, fuentes de sodas, neverías, refresquerías y similares
- Servicios de preparación de otros alimentos para consumo inmediato

Fuente: Elaboración propia con datos del INEGI. Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE).

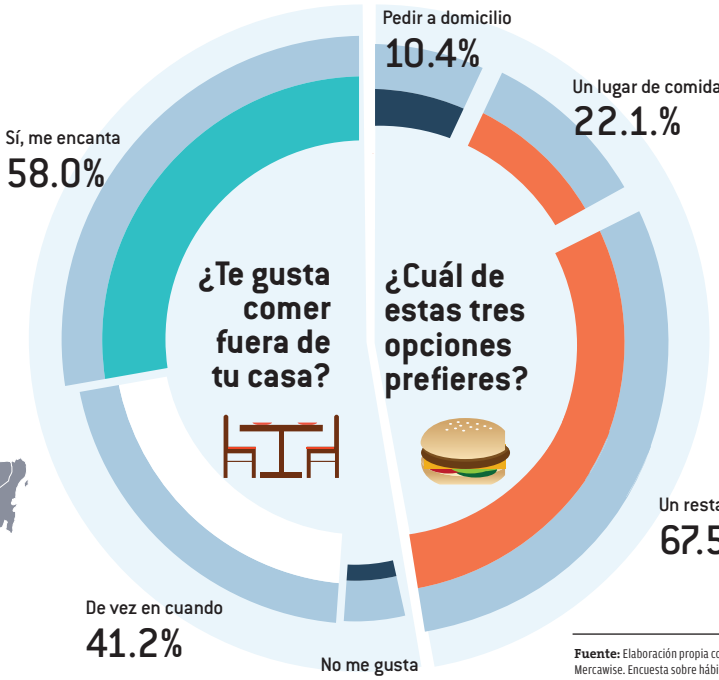
LA CUENTA, POR FAVOR

Los más rentauranteros:

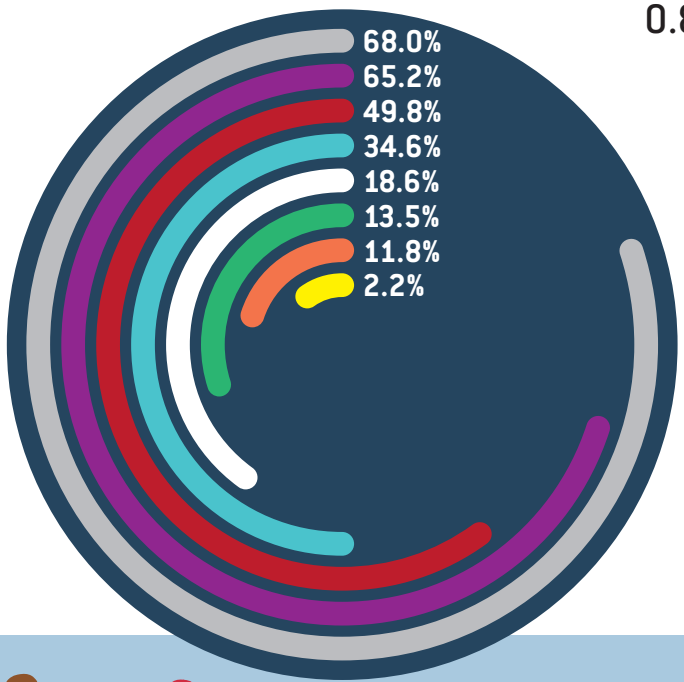


- Estado de México 10.8%
- Distrito Federal 9.7%
- Jalisco 7.6%
- Veracruz 6.9%
- Puebla 5.3%

Fuente: DENUE



Fuente: Elaboración propia con datos de Mercawise. Encuesta sobre hábitos de consumo relacionados con los restaurantes, 25 de septiembre de 2014.



Generalmente eliges por:

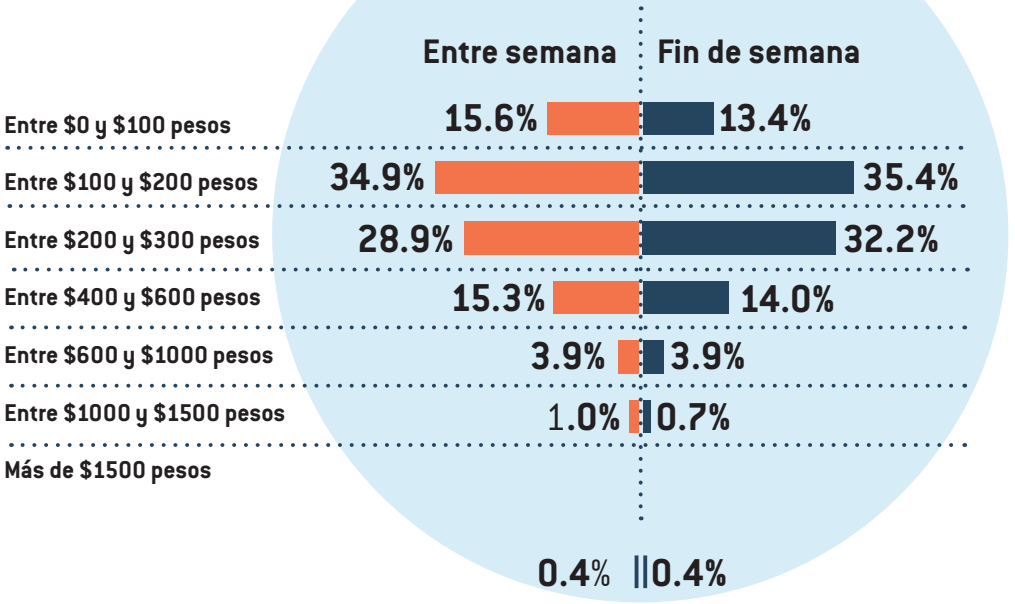
- Calidad de comida
- Tipo de comida
- Precio
- Recomendación
- Cercanía
- Descuento
- Elegancia / Clase del restaurante
- Otros

Nota: No suma 100% por ser pregunta multirespuesta.
Fuente: Elaboración propia con datos de Mercawise. Encuesta sobre hábitos de consumo relacionados con los restaurantes, 25 de septiembre 2014, e infografía de internet.

La comida de mediodía es la que más frecuentemente se realiza fuera de casa
28.9%

Tres de cada diez personas realiza sus comidas en un lugar distinto a su casa

¿Cuánto pagas por comer en un restaurante?*



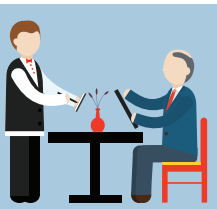
*** Únicamente por tu consumo**
Fuente: Elaboración propia con datos de Mercawise. Escuesta sobre hábitos de consumo relacionados con los restaurantes, 25 de septiembre de 2014.

¿Cuánto gastamos al comer fuera de casa?*

TIPO DE COMIDA	GASTO ANUAL
Comidas en restaurantes, cafés y establecimientos similares	$3,145
Alimentos cocinados en restaurantes para llevar	$2,174
Desayunos en restaurantes y establecimientos similares	$1,252

***Gasto promedio anual por hogar**
Fuente: INEGI. Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares, 2013

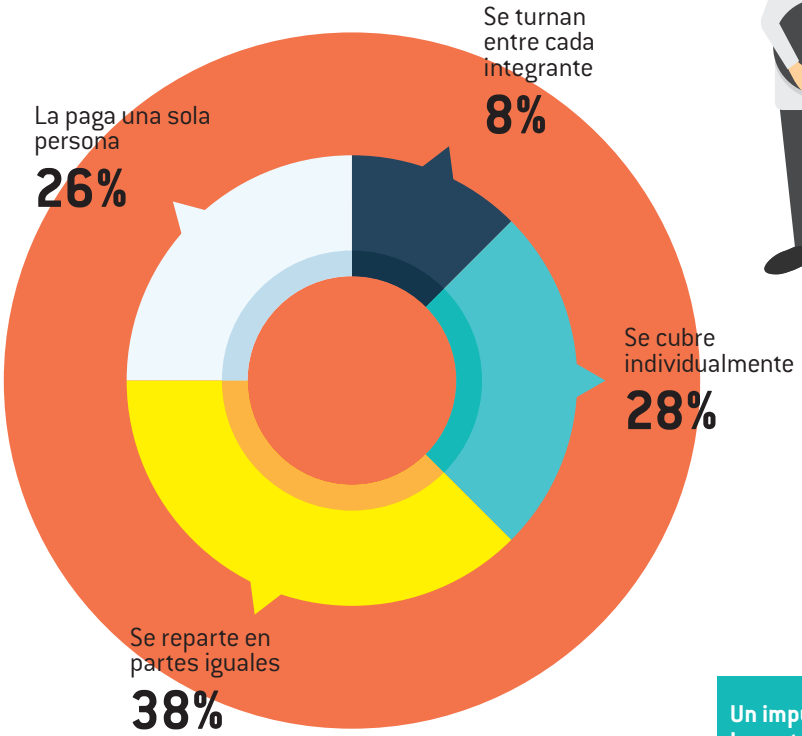
14.5% de los mexicanos suele desayunar en la calle



13.5% acostumbra cenar en restaurantes[3]

[3] "México: Hábitos alimenticios y comida chatarra", encuesta realizado por Consulta Mitofksky en marzo de 2011.

¿Quién va a pagar la cuenta?[4]



Fuente: Elaboración propia con datos del sondeo en línea "Quién paga la cuenta en comidas con familiares y amigos". Profeco 2009.

Del plato a la boca

Independientemente del grado de complejidad de la comida, el principal servicio de los restaurantes es la preparación de alimentos y bebidas para su consumo inmediato[5], por lo que el procedimiento no incluye la conservación o envasado del producto; razón por la que el lapso que transcurre entre la preparación de la comida y su consumo es tan corto que no se acumulan inventarios.

Para diferenciarse entre ellos y ajustarse a las necesidades de su clientela, los servicios de los restaurantes son muy diversos:

- **Servicio completo**: te toman la orden, te sirven y te llevan la cuenta para que la liquides, todo sin levantarte de tu mesa
- **Autoservicio**: los encuentras en centros comerciales, aeropuertos, ferias, etcétera. Hay gran variedad de opciones para combinar a tu gusto. Los precios son menores y no es necesario dejar propina
- **Comida para llevar**: ordenas a través de un mostrador, por teléfono o internet, y pagas antes o al momento de la entrega de tus alimentos
- **Servicio limitado**: ordenas y pagas antes de la entrega de los alimentos, los cuales consumes en las instalaciones del restaurante

[4] Brújula de Compra realizó en 2009 el sondeo "Cuando sales en grupo, ¿cómo pagan la cuenta?"
[5] Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).

Un impulso a la gastronomía mexicana

La gastronomía mexicana es tan reconocida internacionalmente que en 2010 fue reconocida como **Patrimonio Inmaterial de la Humanidad** por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (**UNESCO**).

En relación con lo anterior, el gobierno federal dio a conocer la **Política de Fomento a la Gastronomía Nacional,N 2014-2018**, cuyo objetivo es potenciar la oferta gastronómica de México como un medio para promover la riqueza natural y cultural del país, además de fomentar el turismo y generar desarrollo productivo regional.

Niños y mascotas

Cuando vas a un restaurante lo que deseas es comer rico y pasar un buen rato, sobre todo si vas en fin de semana. Por eso es de esperarse que –si los tienes– vayan tus hijos contigo o que incluso quieras incluir a tu perro en el paseo.

No en todos lados puedes llegar con niños pequeños, en algunos no es aconsejable, ya que los niños no lo van a disfrutar y es muy probable que tanto tú como los comensales de la mesa de al lado la pasen bastante incómodos.

Sin embargo, los llamados *kid-friendly* proporcionan todo para que los pequeños estén a sus anchas, de lo más divertidos y te dejen comer y platicar a gusto. Ofrecen desde menús infantiles, hasta sillas periqueras, espacio de juegos, áreas verdes y cambiadores en los baños; además, se puede entrar con carriola.

Y para aquellos que no pueden separarse de su perro, están los *pet-friendly*, en los cuales incluso podrás encontrar un menú para tu mascota.

Restaurantes e internet

La industria restaurantera es pionera en el ciberespacio, y cada vez son más los servicios que puedes encontrar en la red, como sitios recomendados cerca de donde te ubicas, hacer reservaciones, consultar el menú, las especialidades y las formas de pago, cazar ofertas y promociones, pedir a domicilio y revisar los comentarios y valoraciones de otros consumidores para evitar decepciones.

En fin, existen diversas plataformas, canales y herramientas que aportan información más concreta de los restaurantes y sus servicios de manera gratuita los 365 días del año.

Restaurantes virtuales[6]

Información presentada al consumidor en guías de restaurantes en línea

Nombre del sitio	Restaurantesde-mexico.com.mx	queremoscomer.com	menumania.com	Zona Turística	Buscorestauran-tes.com.mx	Cena Lista	Restorando
Información de restaurantes	Nacional	Ciudad de México	Nacional	Nacional	Nacional	Guadalajara, Puerto Vallar-ta, Querétaro y Ciudad de México	Ciudad de México
Dirección electrónica de la guía	http://www.restaurantesde-mexico.com.mx/	http://www.queremoscomer.com/	http://www.menumania.seccionamarilla.com.mx/	htt://www.zonaturistica.com/restau-rantes-en/mexico.html	http://www.buscorestaur-antes.com.mx/Restaurantes-en-Mexico	http://www.cenalista.com/	http://www.mexico-city.restorando.com.mx/res-taurantes
Requiere de registro para visualizar o ingresar a otras secciones del sitio	Sí	Sí	Sí	No	No	No	No
Herramientas para seleccionar las opciones de busqueda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Muestra fotos de los establecimientos o platillos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tipo de comida (especialidad)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Dirección de los restaurantes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Teléfono de los restaurantes	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Dirección electrónica del restaurante	✓	✓	✓	✓	✓		
Horario de servicio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Rangos de precio o precio promedio	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Geolocalización (referencias y mapas interactivos para ubicar el lugar)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Instalaciones y servicios del restaurante	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Reservación en línea, ya sea dentro del portal o en la página del restaurante	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Información sobre promociones	✓	✓	✓		✓	✓	✓
Calificación u opiniones y valoraciones de los consumidores	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Opción para visualizar los restaurantes mejor calificados	✓		✓	✓	✓	✓	
Aplicaciones para dispositovos móviles	✓		✓			✓	✓

Fuente: Información recabada de los sitios de internet del 24 al 26 de junio de 2015, por lo que a la fecha de publicación pudo haber cambiado.

Antes de registrarte o realizar una compra por internet lee cuidadosamente las políticas de privacidad para conocer cómo, para qué y quiénes van a tener acceso a la información que proporciones. Analiza con atención si el sitio compartirá información con otras empresas y con qué fines. Como toda compra en línea es importante que verifiques si la página en donde vas a proporcionar tu información personal o la de tu tarjeta de crédito o débito cuenta con un candado SSL (este encripta los datos transmitidos entre un navegador y un servidor web para protegerlos).

Considera que cualquier inconveniente respecto al suministro o entrega de pedidos de comida deberás tratarlo directamente con el restaurante.

El Programa Monitoreo de Tiendas Virtuales de Profeco se encarga de revisar el cumplimiento del artículo 76 Bis de la Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC), referente a los derechos de las y los consumidores y obligaciones de los proveedores en las transacciones efectuadas a través del uso de medios electrónicos. Consulta los resultados en http://www.profeco.gob.mx/ecomercio/Ultimo_Monitoreo.pdf

Tus derechos a la carta

Comer en un restaurante es sin duda una experiencia placentera. Sin embargo, ¿qué sucede cuando llegas a un establecimiento donde no te proporcionan información suficiente, los precios no están a la vista, la vajilla y los cubiertos no están en un estado óptimo de higiene o te niegan el servicio o la entrada al establecimiento?

De acuerdo con la **Ley Federal de Protección al Consumidor**, los restaurantes deben cumplir con las siguientes obligaciones:

- Informarte de los precios o tarifas de los productos, bienes o servicios ofrecidos, como alimentos, bebidas o cubiertos, a través de una carta menú o listas de precios
- Los precios y tarifas deben exhibirse en montos totales a pagar con IVA incluido
- Respetar las tarifas, precios, promociones u ofertas anunciadas
- No aplicar cargos obligatorios o sin tu consentimiento por concepto de propina
- La información difundida en las cartas, menús, folletos o cualquier otro medio dentro del establecimiento debe ser clara
- Entregar factura, recibo o comprobante de la compraventa o servicio
- En caso de aplicar restricciones indicar en qué consisten
- No condicionar o negar la venta de productos o prestación de servicios
- No seleccionar la clientela, condicionar su consumo, reservarse el derecho de admisión por razones de género, preferencia sexual o cualquier otra particularidad o excluir a personas con discapacidad

Profeco realiza visitas de verificación para constatar que el comportamiento comercial de los restaurantes se ajuste a lo establecido en la **Ley Federal de Protección al Consumidor y a las Normas Oficiales Mexicanas** en lo relacionado con requisitos de información comercial en el etiquetado, normas de seguridad, entre otros.

Las visitas de verificación obedecen a fechas previamente establecidas por parte de Profeco o pueden ser iniciadas por denuncias de los consumidores. En este sentido, los incumplimientos detectados en restaurantes a junio de 2015 fueron:

- Aplicar cargos obligados por concepto de propina o cubierto
- No indicar en la carta los mililitros de las bebidas alcohólicas vendidos por botella
- No indicar la cantidad de refrescos o juegos mezcladores que acompañan la botella
- Se inmovilizaron jugos por fecha de caducidad vencida
- No informar los precios de las bebidas alcohólicas
- No respetar los precios exhibidos

La Procuraduría puede atender cualquier queja, brindarte asesoría u orientarte a través del **Teléfono del Consumidor 5568 8722** y **01800 468 8722** o escríbenos a través de **denunciasprofeco@profeco.gob.mx**, **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** y **@Profeco**

La propina es voluntaria

La propina es un pago extra que como comensal eres libre de dar si estuviste satisfecho con el servicio.

El artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor establece que todo proveedor está obligado a informar y respetar los precios, tarifas y garantías, cantidades, calidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor la entrega del bien o prestación del servicio, y bajo ninguna circunstancia serán negados a persona alguna. El establecimiento estará obligado a exhibir de manera notoria y visible el monto total a pagar por los bienes, productos o servicios que ofrezca al consumidor (artículo 7 Bis).

Al incluirse la propina en una cuenta final de un restaurante, el establecimiento viola estas disposiciones al no respetar los precios a los que ofrecieron los alimentos y al no exhibir el monto total a pagar por los mismos.

No lo dudes, si te hacen cobros ilegales e injustificados, presenta tu queja o denuncia ante Profeco, así evitarás que este tipo de actos sigan realizándose.

Ahora, si te trataron bien, no está de más retribuir el buen servicio; recuerda que para muchos meseros las propinas representan la mayor parte de sus ingresos.

Otras normativas

La **Norma Oficial Mexicana NOM-251-SSA1-2009** sobre Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios detalla que los establecimientos dedicados al proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios deben cumplir con requisitos mínimos de higiene en instalaciones y áreas, equipos y utensilios, servicio, almacenamiento, control de operaciones y materias primas.

La **Secretaría de Turismo** (**Sectur**) creó el **Distintivo H** junto con la **Secretaría de Salud** (**SSA**), para aquellos establecimientos fijos de alimentos y bebidas que cumplen con los estándares de higiene que marca la **Norma Mexicana NMX-F605 NORMEX 2004**.

También existe el distintivo **M Moderniza** en torno a cinco elementos fundamentales: buena operación del establecimiento (calidad humana), satisfacción del cliente, gerencia de rutina, gerencias de mejora y resultados palpables.

De acuerdo con Hugo Vela Reyna, presidente nacional de la **Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes** y **Alimentos Condimentados** (**Canirac**), si bien estos distintivos no son obligatorios, cuando un restaurante los ostenta, da la certeza al consumidor de haber aprobado la revisión de sus estándares altos de calidad.

El **Comité de Gestión de la Industria Restaurantera** también realiza inspecciones sobre atención a comensales, manejo higiénico de alimentos y prestación del servicio a comensales, por los cuales otorga otros distintivos como **Punto Limpio**, o el distintivo **G**, relacionado con la estancia cómoda de los adultos mayores.

Recomendaciones

a) Pide el menú antes de entrar para conocer el tipo de platillos que sirven y si estos son de tu agrado

b) Sigue las recomendaciones de amigos y conocidos afines a tus gustos. Las opiniones en internet pueden ser una guía, son variadas y están a la mano

c) Verifica que los precios estén a la vista

d) Si el espacio de la recepción, comedor, mesas y baños no está limpio, probablemente la cocina tampoco lo esté

e) Revisa a detalle tu cuenta, muchas veces se "cuelan" entradas o bebidas que no pediste, sobre todo en las cuentas altas

f) Si el responsable del lugar pretende que pagues un monto específico de propina, hazle saber que es una gratificación voluntaria y no hay recurso legal alguno que te obligue a proporcionarla

Para no comer de más

a) Revisa el menú para que elijas la opción de comida más saludable

b) Prefiere los alimentos con un método de cocción sano, como caldos, a la parrilla u horneados; en lugar de empanizados o con alto contenido de aceite

c) Cuidado con los platillos con grasa, salsa cremosa, fritos, cremas, gratinados y empanizados, entre otros

d) Cambia las guarniciones fritas por una ensalada

e) Cuida las porciones, si son muy generosas pide que envuelvan el sobrante para llevar y consumirlo después, o bien, opta por un platillo para compartir

f) Si eliges carne, procura que sean magras y prefiere las grilladas o a la parrilla en lugar de fritas

g) Prefiere las pastas con salsas de tomates frescos o con vegetales y evita las cremosas

h) Ten cuidado con los buffets, suelen inducir a comer de más con tal de aprovechar toda la variedad de platillos a un solo precio

i) Cuida la ingesta de bebidas alcohólicas, mejor acompaña tus alimentos con agua natural

j) Espera unos minutos antes de pedir postre para que el cerebro envíe la señal de saciedad a tu estomago, o bien, compártelo

Fuentes:

• Gallego, Jesús Felipe. *Manual Práctico de Restaurante*. Ed. Paraninfo, p 13.
• INEGI. La industria Restaurantera en México, Censos Económicos 2009, consultado el 10 de junio de 2015, en: http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/economicos/2009/servicios/restaurant/Mono_Restaurantera.pdf
• INEGI. Encuesta Nacional de Gastos de los Hogares, 2013, consultado el 1 de junio de 2015, en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/encuestas/hogares/regulares/engasto/default.aspx
• INEGI. Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas (DENUE), 2014, consultado el 1 de junio de 2015, en: http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mapa/denue/default.aspx
• Encuesta sobre hábitos de consumo relacionados con los restaurantes. Mercawise consultado el 4 de junio de 2015 en: http://www.mercawise.com/estudios-de-mercado
• Consejos útiles para saber qué pedir cuando vas a un restaurante, consultado el 8 de junio de 2015 en: http://ar.selecciones.com/contenido/a2636_12-consejos-utiles-para-saber-que-comer-cuando-vas-a-un-restaurante#menu
• "5 tips para comer en restaurante sin subir de peso", En Forma 180, consultado el 10 de junio de 2015 en: http://enforma.salud180.com/nutricion-y-ejercicio/5-tips-para-comer-en-restaurante-sin-subir-de-peso
• INEGI: Censos Económicos 2014. Resultados oportunos, consultado el 10 de junio de 2015 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/proyectos/ce/ce2014/default.aspx
• Eroski Consumer. "Cómo ahorrar en un restaurante", consultado el 7 de julio de 2015, en: http://www.consumer.es/web/es/economia_domestica/servicios-y-hogar/2008/06/28/178004.php?page=2
• Eroski Consumer. Restaurantes para niños y cafeterías mom-friendly, ¿cómo encontrarlos?, consultado el 17 de junio de 2015 en: http://www.consumer.es/web/es/bebe/bebes/1-2-anos/2014/08/13/220348.php
• Eroski Consumer. Comer con niños fuera: ¿placer o pesadilla?, consultado el 17 de junio de 2015 en: http://www.consumer.es/web/es/bebe/bebes/1-2-anos/2012/08/20/212285.php
• Eroski Consumer. Restaurantes con el perro: ¿dónde encontrarlos?, consultado el 17 de junio de 2015 en: http://www.consumer.es/web/es/mascotas/perros/convivencia-y psicologia/convivencia/2012/09/10/213276.php
• Asociación Mexicana de Internet (Amipci) "11° estudio sobre los Hábitos de los Usuarios de Internet en México 2015", consultado el 15 de junio de 2015, en: https://www.amipci.org.mx/images/AMIPCI_HABITOS_DEL_INTERNAUTA_MEXICANO_2015.pdf
• Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac), Requisitos para operar un restaurante y normas oficiales, consultado el 9 de junio de 2015, en: http://canirac.org.mx/images/canirac/files/requisitos_para_operar_un_restaurantey_normas_oficiales.pdf
• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), Comunicado 181, consultado el 22 de junio de 2015, en http://www.profeco.gob.mx/prensa/prensa13/octubre13/bol181.asp
• Marketing Gastronómico. ¿Cómo puede comenzar un Restaurante en Internet?, consulado el 23 de junio de 2015, en:http://marketingastronomico.com/como-puede-comenzar-un-restaurante-en-internet/
• ComScore. "El estado de social media en México", consultado el 23 de junio de 2015, en: http://www.comscore.com/lat/Insights/Blog/El-Estado-de-Social-Media-en-Mexico
• Puromarketing. ¿Utilizan los restaurantes las plataformas y redes sociales adecuadas?, consultado el 25 de junio de 2015, en: http://www.puromarketing.com/53/18147/utilizan-restaurantes-plataformas-redes-sociales-adecuadas.html
• Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco). Monitoreo de tiendas Virtuales, consultado el 1 de julio de 2015 en: http://www.profeco.gob.mx/Monitoreo/monitoreo.asp
• Profeco. Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)
• NOM-251-SSA1-2009 sobre Prácticas de higiene para el proceso de alimentos, bebidas o suplementos alimenticios
• Secretaría de Turismo (Sectur) Certificación Turística, consultado el 17 de junio de 2015, en: http://www.sectur.gob.mx/tramites-y-servicios/certificacion-turistica/distintivo-m/

Entrevistas:

• Lic. Hugo Vela Reyna, presidente nacional de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados (Canirac).

Leche y amor Vida y esperanza

LAS INICIATIVAS GLOBALES QUE FOMENTAN EL ESTABLECIMIENTO DE HOSPITALES AMIGOS DE LA NIÑA, EL NIÑO Y LA MADRE REVISTEN UN MENSAJE TAN IMPORTANTE COMO LA VIDA DE UN RECIÉN NACIDO: BEBÉS Y MAMÁS SE NUTREN Y CUIDAN SU SALUD GRACIAS A LA LECHE MATERNA. Y NO SÓLO POR SEIS MESES

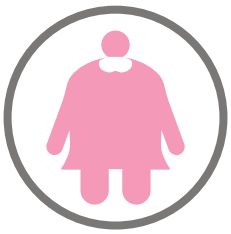
Los primeros minutos son cruciales. La vida del recién nacido es frágil, aunque ha pasado por nueve meses de preparación. La bocanada inicial es el primer esfuerzo que por sí mismo hace el bebé para sobrevivir a un ambiente que dista de la cálida estancia en el vientre materno.

El paso sutil pero fundamental para recuperar esa placidez es el que dará instintivamente con su boca al beber del pecho de su madre. La lactancia materna es la forma ideal de aportar los nutrientes que necesitan los niños para un crecimiento y desarrollo saludables. Prácticamente todas las mujeres pueden amamantar, siempre que dispongan de buena información, del apoyo de su familia y del sistema de atención de salud.

La lactancia materna los vuelve a unir: alimenta, nutre y protege a madre e hijo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) lleva tres décadas insistiendo en que un recién nacido debe alimentarse de su madre y no nada más durante seis meses, momento en el que se incorporan otros alimentos.

ALGUNOS COSTOS DE NO AMAMANTAR



➪62,000,000,000
de pesos al año, costo del tratamiento por obesidad y diabetes

➪1,923,000,000
de pesos al año, costo de la detección de cáncer de mama (no incluye el tratamiento)

Fuente:
Informe de Rendición de Cuentas de la Administración Pública Federal 2006-2012

El reto es que cada madre amamante hasta los cuatro años de edad de su recién nacido. Dos años al menos.

Si cada madre latinoamericana aceptara ese reto, 800 mil niños nacidos en dicha región sobrevivirían cada año. Sin embargo, sólo cuatro de cada 10 infantes nacidos tienen la fortuna de ser alimentados del pecho materno más allá de medio año.

Esos niños bien alimentados tienen muchas más posibilidades de mantenerse alejados del sobrepeso y la obesidad cuando lleguen a la adolescencia y la adultez. Gracias a la generosidad de su madre, también serán menos propensos a padecer diabetes tipo 2, ese flajelo de la sedentaria y cómoda vida moderna.

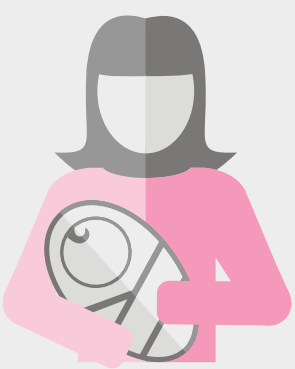
Por esta preocupación, hace tres décadas, los expertos de la OMS presentaron al mundo la Iniciativa del Hospital Amigo del Niño y, más recientemente, de la Madre. ¿Su objetivo? Proteger, promover y apoyar la alimentación óptima del lactante y del niño pequeño, incluyendo protección legal, promoción social y apoyo por parte del sistema de salud para permitir que cada madre otorgue el mejor comienzo de la vida a cada recién nacido.

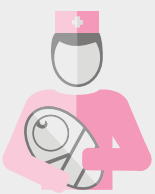
SOMOS AMIGOS

La estrategia de la OMS, respaldada por Unicef, planteó un piso mínimo a las naciones del mundo para ser parte de esta estrategia protectora. A saber:

1. Nombrar a un Coordinador Nacional de Lactancia y establecer un Comité de Lactancia
2. Garantizar que todos los establecimientos que proporcionen servicios de maternidad practiquen los Diez Pasos para una Lactancia Exitosa*
3. Tomar medidas para poner en práctica el Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna, y las subsiguientes resoluciones pertinentes de la Asamblea Mundial de la Salud
4. Aprobar leyes innovadoras que protejan los derechos de amamantamiento de las trabajadoras
5. Elaborar, aplicar, supervisar y evaluar una política integral que cubra todos los aspectos de la alimentación del lactante y del pequeño
6. Velar para que el sector de la salud y otros sectores conexos protejan, fomenten y apoyen la lactancia materna exclusiva durante seis meses, y su continuación hasta que el niño tenga dos años o más, al mismo tiempo que den acceso a las mujeres al apoyo que necesitan –en la familia, la comunidad y el lugar de trabajo– para alcanzar este objetivo
7. Fomentar una alimentación complementaria oportuna, adecuada, inocua y apropiada sin interrupción de la lactancia
8. Proporcionar asesoramiento sobre la alimentación del lactante y del niño pequeño en circunstancias excepcionalmente difíciles, incluyendo emergencias y la infección por el VIH de los padres
9. Estudiar qué nuevas leyes u otras medidas se necesitan para poner en práctica los principios y objetivos del Código Internacional de Comercialización de Sucedáneos de la Leche Materna y subsiguientes resoluciones pertinentes de la Asamblea Mundial de la Salud

DIEZ PASOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA*

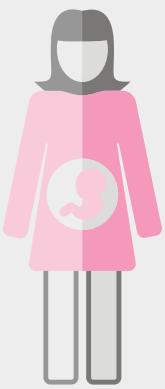




1. Tener una política, por escrito, sobre lactancia que sea atendida por el personal de maternidad rutinariamente

2. Capacitar al personal de salud en las habilidades necesarias para implementar esta política

3. Informar a todas las embarazadas acerca de los beneficios y el manejo de la lactancia



4. Ayudar a las madres a iniciar la lactancia durante la media hora siguiente al parto

5. Mostrar a las madres cómo amamantar y cómo mantener la lactancia aun en caso de separación de su bebés

MÁS BENEFICIOS

La leche materna es el único alimento que necesita el recién nacido durante sus primeros seis meses de vida. Otros alimentos o bebidas, inclusive de agua, aumentarían el riesgo de desarrollar diarrea u otra enfermedad. Organizaciones como la Unicef sostienen que la leche materna es la primera inmunización del bebé, ya que no existen fórmulas alternativas que cumplan con esta función.

Expertas como la química Yolanda Senties Echeverría, coordinadora Estatal de Lactancia Materna y Bancos de Leche Materna en el Estado de México, la describen como la mejor estrategia para la disminución de la desnutrición, morbilidad y mortalidad infantil, así como el mejoramiento de la salud de la madre.

La madre, al amamantar a su hijo, podrá recuperar su peso corporal sin engordar, y reducir padecimientos postparto, como anemia y obesidad, asimismo disminuye la posibilidad de desarrollar cáncer de mama u ovario y diabetes, explica Senties.

"Por años, el modelo de atención a la salud privilegió la curación, con resultados muy costosos para el sistema de salud y pocos resultados para los pacientes", comenta la experta. "Por ello, a nivel mundial, la recomendación es reorientar la estrategia hacia la prevención; el fortalecimiento de la atención primaria es fundamental".

Unicef, ante este viraje, ha colocado a la lactancia materna como un precursor de salud en el recién nacido y hasta los dos años de edad, con mejores resultados potenciales sobre la supervivencia de los niños que cualquier otra intervención preventiva, ya que puede evitar 1.4 millones de muertes de niños menores de cinco años en el mundo en desarrollo.

A pesar de esta evidencia, en la actualidad hay una serie de obstáculos que inhiben o limitan la alimentación de madres a hijos, iniciando con el

6. No dar al recién nacido alimento o líquido que no sea la leche materna, a no ser que esté médicamente indicado

7. Practicar el alojamiento conjunto, permitir a las madres y a sus recién nacidos permanecer juntos las 24 horas del día

8. Promover la lactancia materna

9. No dar biberones ni chupones a los bebés que amamantan

10. Formar grupos de apoyo a la lactancia materna, referir a las madres a estos grupos desde el momento del alta del hospital o clínica

A MAMÁ TAMBIÉN LE CAE BIEN

- La lactancia materna exclusiva funciona como un método natural (aunque no totalmente seguro) de control de la natalidad (98% de protección durante los primeros seis meses de vida)
- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovarios en el futuro
- Ayuda a las mujeres a recuperar más rápidamente su peso anterior al embarazo
- Reduce las tasas de obesidad

GOTA POR GOTA

- La lactancia debe comenzar en la primera hora de vida
- El amamantamiento debe hacerse siempre que el niño lo pida, de día y de noche
- Deben evitarse los biberones y chupetes
- Los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños tienen menos tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad
- Son menos propensos a sufrir diabetes tipo 2
- Obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia

LA NATURALEZA ES SABIA

Si la leche humana no fuera tan buena la humanidad se hubiera extinguido antes de que se inventaran las fórmulas. Entre lasmuchas decisiones de consumo que se han de tomar a lo largo de la vida de un hijo, ésta es sumamente importante pero, por desgracia, cada vez es más subestimada. No permitas que la desinformación le robe a tu bebé tu regalo de bienvenida al mundo. Incluso las madres que dan a luz anticipadamente producen un calostro con áun más proteínas y grasas necesarias para fortalecer a los bebés prematuros

Fuente: Revista del Consumidor. (Mayo de 2013). Lactancia materna. Volver a lo natural.

Mito	Realidad
Mi leche no es suficiente	Los bebés amamantados bajan de peso las primeras semanas y luego vuelven a subir. Si disminuye la producción es porque el bebé no está succionando suficiente, ya sea porque se le está dando otro alimento o porque no se está colocando bien el pecho
Amamantar duele	Pasados los primeros días de amamantar, cualquier dolor se debe generalmente a que el bebé no está succionando correctamente
No hay leche en el seno los primeros días	La primera leche que la madre produce se llama calostro, es muy espesa y algo amarillenta. Aunque puede parecer poca en cantidad, contiene un volumen muy alto en proteínas y es muy fácil de digerir. Poco a poco la leche va madurando, conteniendo menos proteínas pero más grasa y carbohidratos; esta composición también varía a lo largo del día
Se debe dar de amamantar cierta cantidad de minutos de cada lado	La leche que sale al principio de la toma es menos concentrada, luego se va espesando. Si se limita el tiempo en cada seno antes de vaciarlo se corre el riesgo de que el bebé no adquiera todos los nutrientes
Se debe amamantar cada 3 o 4 horas	Esto sólo aplica para la leche de fórmula porque es muy indigesta. Cada bebé tiene su propio ritmo y su sentido de saciedad no está alterado (no es gula)
El bebé necesita tomar agua	La leche materna proporciona toda la hidratación que necesita, incluso en climas cálidos
El bebé necesita vitaminas y/o hierro extras	La leche materna tiene todos los nutrientes que necesita y en las cantidades adecuadas, salvo que exista alguna deficiencia en la madre o en el bebé
La lactancia esclaviza a la madre	Por el contrario, se puede alimentar en cualquier lugar, sin necesidad de esterilizar y calentar biberones. Además, se puede recurrir a extractores de leche para alimentar al bebé cuando la madre se ausente
Hay que suspender la lactancia si la madre padece alguna infección	Salvo excepciones, la leche materna protege al bebé contra infecciones y le provee anticuerpos contra alguna en particular
Mi leche no es buena	La leche de cada madre es el mejor alimento que existe para su bebé, pues contiene exactamente los nutrientes que necesita ese bebé en específico
A mi bebé no le gustó el pecho	Si el bebé comienza a alimentarse con otro tipo de leche, sobre todo si tiene azúcar añadida, es muy probable que rechace el pecho, pero con paciencia se puede lograr
Los bebés prematuros no deben ser amamantados	Importantes investigaciones han demostrado que amamantar a estos niños les brinda muchas más posibilidades de sobrevivir y desarrollarse sanos, que la leche de fórmula. Las madres que paren anticipadamente producen un calostro con áun más proteínas y diferentes grasas necesarias para fortalecer a los prematuros

Fuente: Revista del Consumidor. (Mayo de 2013). Lactancia materna. Volver a lo natural.

problema básico de falta de información oportuna y adecuada para las madres sobre las ventajas y el modo de proporcionar la lactancia.

Yolanda Senties también ve un problema en la gran cantidad de publicidad y penetración de las compañías que venden sucedáneos de la leche materna y de los biberones, situación que puede responder a la participación de la mujer en el medio laboral, que le resta tiempo para lactar.

Las malas prácticas lactantes también tienen un costo para el país. Según un estudio del Instituto Nacional de Salud Pública, citado en un comunicado del Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades del Estado de México, $2 mil millones de dólares es lo que pagamos como país sólo por el costo pediátrico anual en niños menores de un año. Esto se explica por el uso de fórmulas lácteas y los bajos niveles de lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida.

"Si revisamos los datos de INEGI, en la última década fallecieron, promedio anual, poco más de 30 mil niñas y niños antes de cumplir su primer año de vida", explica Senties. "Qué más rentabilidad y conveniencia en invertir para propiciar la lactancia materna como base indispensable de la salud y desarrollo infantil".

LACTANCIA Y TRABAJO

Las mujeres mexicanas que trabajan amamantan a sus recién nacidos 4.9 meses, a diferencia de los 9 meses que lactan las no trabajadoras, según datos de Unicef.

Isabel Crowley, funcionaria de la ONU, aseguró, durante el Foro Nacional de la Lactancia Materna 2015, que la posibilidad de que las madres tengan o aumenten la lactancia se reduce drásticamente en función de la disponibilidad de descanso, la cercanía de los espacios de cuidado infantil al centro de trabajo, la existencia de espacios para la extracción y almacenamiento de la leche, así como la duración de la licencia posnatal.

Mejorar estas condiciones tiene beneficios que trascienden a la madre e hijo para beneficiar a las empresas al contribuir a mejorar la productividad y la satisfacción laboral, reduciendo los costos derivados del ausentismo, rotación, reclutamiento y capacitación del personal.

Estudios de Unicef citados por Crowley estiman que las empresas pueden generar retornos económicos adicionales al 8% gracias a la adopción de iniciativas que faciliten la lactancia a las mujeres trabajadoras.

Así, dijo, la ampliación de la licencia por maternidad o la reducción o flexibilización de la jornada laboral favorecen la mayor duración de la lactancia materna, lo que podría compensar la pérdida de horas trabajadas con una tasa mayor de retorno al trabajo y la disminución del ausentismo de las madres trabajadoras.

La lactancia, sostuvo la funcionaria de la ONU, es la forma más eficaz y económica de salvar vidas, porque la leche materna da al recién nacido nutrientes y defensas inmunológicas, reduciendo la probabilidad de infecciones: "Es momento de revertir las tendencias a la baja de la lactancia en México y de luchar porque todos los sectores sociales entiendan su importancia y beneficios para contribuir a que los niños y niñas del país desarrollen a su pleno potencial desde una edad muy temprana", agregó.

NORMAS LACTEAS

Al inaugurar con la representación de la doctora Mercedes Juan, Secretaría de Salud (SSA), la Semana Mundial de Lactancia Materna y el Tercer Foro Nacional de Lactancia Materna, en el Instituto Nacional de Perinatología, el doctor Pablo Kuri Morales, anunció que la Secretaría de Salud elabora la Norma Oficial Mexicana para Promoción de la Lactancia Materna.

Además, dijo que está en proceso la modificación del Reglamento Sanitario, con el objetivo de establecer explícitamente la prohibición de sucedáneos de la leche materna, a menos que haya una indicación médica.

El funcionario comentó que por ahora en nuestro país se han instalado 18 bancos de leche materna en diferentes instituciones de salud, con una inversión de más de 45 millones de pesos provenientes del Seguro Popular.

En su intervención, el subsecretario de Previsión Social de la Secretaría del Trabajo, Ignacio Rubí Salazar, mencionó que además de los grandes beneficios que tiene para la salud, en el ámbito laboral la lactancia materna reduce el ausentismo de las madres trabajadoras, debido a que sus hijos se enferman menos.

Esta secretaría también impulsa el incentivo Empresa Familiarmente Responsable, que incluye la protección de la maternidad.

El presidente de la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, Luis Raúl González Pérez, consideró en la misma ceremonia que es necesario promover las ventajas de este tipo de alimentación, así como la sensibilización sobre sus significativos aportes nutricionales e inmunológicos que hagan efectivo el derecho a la protección de la salud de la niñez.

Recomendó que las autoridades y sociedad civil propicien la capacitación del personal médico sobre las bondades de la leche materna e incentiven a los hospitales públicos y privados para que no utilicen el biberón como sustituto de este alimento natural.

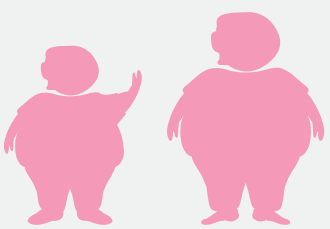
Con información de la Secretaría de Salud.

OBESIDAD INFANTIL*

Que un niño sea obeso depende en parte de la genética, pero está más relacionado con su entorno y sus hábitos familiares, tanto alimenticios como de actividad física.

Factores de riesgo

- Peso bajo o alto al nacer
- Nacimiento prematuro
- Complicaciones en el embarazo
- Problemas con el peso de la madre
- Haber nacido por cesárea
- No haber sido alimentado con leche materna



Fuente: Revista del Consumidor. (Abril de 2013). Obesidad infantil. Una vida desequilibrada.

LABORATORIO PROFECO

Palomitas de maíz

PARA MICROONDAS Y PREPARADAS ENVASADAS

QUE NO TE

¡Palomitas para toda historia! Su sabor está presente en los momentos más emocionantes de nuestras vidas: cuando acompañamos a los miembros del Apollo en su viaje a la luna; en aquel momento romántico en el que Jack y Rose, aferrados a las barandas del Titanic, se prometieron saltar juntos; estuvieron todo el tiempo (más de nueve horas aproximadamente) en las aventuras de Frodo para llevar el anillo a buen destino y ellas, las palomitas, frágiles y deliciosas, que parecen venidas de las tierras de los elfos, tienen espíritu de orcos, porque en algunos casos, son los mejores aliados de las grasas trans y en tal caso eso las convierte en las villanas de esta película

REVIENTEN

En la lista mensual del súper están en el top 5, para muchos. Comprar palomitas es de lo más cotidiano. Si no fuera así, ¿para qué tendríamos hornos de microondas en casa? Y nos gustan saladas o dulces. Son favoritas de los consumidores de todas las edades.

Las palomitas provienen de esa variedad de maíz que conocemos como "palomero", cuya principal peculiaridad es la de reventar o explotar cuando se eleva la temperatura durante su cocción (algunos granos no lo lograrán al haber ganado o perdido agua durante su almacenamiento).

Las palomitas de maíz contienen fibra y pocas calorías, pero estas últimas pueden aumentar cuando se les adicionan otros ingredientes o condimentos para su elaboración, como azúcares, sal, grasas o aceites. Y en las que se venden envasadas, el tipo de grasa que contienen, aunque sea vegetal, no siempre es saludable: algunas marcas contienen aceite de palma, lo que las convierte en un producto con grasas saturadas y, por tanto, menos sano. En otros casos contienen grasas trans, que son el resultado de añadir ácidos grasos insaturados a los aceites vegetales en un proceso llamado hidrogenación . De este proceso se obtiene una grasa semisólida que le da propiedades de sabor, textura y estabilidad más resistentes al enranciamiento que otros aceites.

Por esto hay que recordar que la cantidad y tipo de grasa, la sal y azúcar de las palomitas comerciales marca la diferencia entre un producto más o menos saludable.

Aunque se piense que la versión casera es más sana, cuando le damos sabor con otros ingredientes podemos modificar sustancialmente su aporte nutrimental. Es decir, los condimentos con los que preparamos nuestras palomitas, como mantequilla en vez de aceite para lograr más sabor, sal o azúcar, cambian sus características saludables originales. Lo mejor es prepararlas sin grasa o con unas gotas de aceite de oliva y seguir la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que pide limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans; limitar la ingesta de azúcares libres y la ingesta de sal (sodio).

LABORATORIO PROFECO

EL ESTUDIO

Se evaluaron 37 marcas de palomitas, 30 para hacer en microondas y siete envasadas preparadas. En todos los casos se tomaron muestras de diferentes lotes en distintos puntos de venta, verificando que estuvieran dentro de la fecha de caducidad. Se procedió a la preparación del producto bajo las mismas condiciones para todos, siguiendo las instrucciones del etiquetado y utilizando el mismo horno de microondas.

Cada producto se sometió a las pruebas que a continuación se indican:

Composición. Se analizó el contenido de proteína, grasa, grasa saturada, grasas trans y carbohidratos. También se determinó su aporte calórico. Para fines comparativos se muestra en tablas los valores obtenidos para cada producto en una porción de 100 gramos.

Contenido de sodio. La Organización Mundial de la Salud recomienda rebajar el consumo de sodio a fin de reducir la tensión arterial y el riesgo de enfermedades cardiovasculares, accidente cerebrovascular (ACV) y cardiopatía coronaria entre los adultos. Asimismo, sugiere reducir la ingesta de sodio por debajo de los 2 g (5 g de sal) al día en el caso de los adultos y debe disminuir para que sea proporcional a las necesidades energéticas del infante.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio
22 de mayo al 15 de julio de 2015

Periodo de muestreo
22 de mayo de 2015

Marcas analizadas
37

Pruebas realizadas
3,219

Porcentaje de granos que no revientan. Este número es determinado ya que representa una pérdida para el consumidor.

Información al consumidor. Se verificó que todas las muestras estuvieran debidamente etiquetadas e incluyeran información sobre lote, contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Precio. Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad, las tablas de resultados incluyen el precio promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el precio se utilizó el costo promedio al adquirir el producto en el mercado.

Foto: Terry Connors

EL MAÍZ INFLADO Y LOS POLIFENOLES

Los polifenoles son compuestos bioactivos con capacidad antioxidante que ayudan a prevenir alteraciones funcionales y estructurales en enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, cáncer y otras relacionadas con los procesos de oxidación celular. El científico Joe Vinson demostró en una reunión de la Sociedad Americana de Química, que el maíz inflado contiene niveles de polifenoles que superan los 300 miligramos en una ración, concentrándose en la cascarilla marrón en donde además concentra fibra, otro de sus ingredientes saludables.

EXPLOTA LA FLOR

Los granos de maíz ideales para hacer palomitas son ricos en proteínas, **pequeños** y con la **cubierta dura**. Este cascarón transmite mejor el calor al interior y aguanta más presión antes de estallar y florecer. El calor hace que el corazón de los granos de maíz sufra cambios físicos y químicos. En concreto, la matriz de proteínas y gránulos de almidón del interior se ablandan y la humedad se transforma en vapor, el cual hace que aumente la presión. Cuando la temperatura alcanza los 190 grados centígrados, la cubierta revienta porque la presión en el interior del grano es siete veces mayor que la exterior. Luego la mezcla blanda de proteínas y almidón se solidifica con el descenso de temperatura y queda en forma de flor blanca y crujiente.

NORMATIVIDAD

Para la realización de este estudio se tomaron como referencia las siguientes normas:

NOM-002-SCFI-2011. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria

NOM-086-SSA1-1994. Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificados en su composición. Especificaciones nutrimentales

LABORATORIO PROFECO

★★★

Palomitas de maíz

Para microondas sabor mantequilla

- Grasa g/100 g
- Proteína g/100 g
- Carbohidratos g/100 g
- Contenido energético kcal/100 g
- Sodio mg/100 g
- % sin Estallar
- Precio por 100 g de producto

$8.33

ACT II

Palomitas para microondas sabor mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 99 g • México

Información al consumidor **completa**

25.7	60.6	428
9.0	509	Tuvo hasta 5.8%

$9.44

POFFETS Sabritas

Maíz palomero para microondas sabor mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

28.5	58.9	802
7.4	522	Tuvo hasta 11.6%

$7.38

Aurrera

Palomitas de maíz sabor mantequilla para horno de microondas • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

16.1	69.7	433
9.4	461	Tuvo hasta 12.9%

$7.63

Great Value

Palomitas de maíz sabor mantequilla para horno de microondas • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

16.3	68.9	617
9.7	461	Tuvo hasta 16.2%

$5.05

SORIANA

Palomitas de maíz sabor mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 99 g • México

Información al consumidor **completa**

28.9	59.4	409
8.0	530	Tuvo hasta 17.4%

$6.65

GOLDEN HILLS

Palomitas de maíz para horno de microondas sabor mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 85 g • México

Información al consumidor
No presenta información nutrimental completa, falta grasa saturada, azúcares y fibra
Tres muestras tuvieron hasta **7.8% menos** del **contenido neto** declarado

17.8	69.6	433
7.7	469	Tuvo hasta 14.4%

$7.68

Selecto Brand

Palomitas de maíz para horno de microondas mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 95 g • México

Información al consumidor
Hace declaración de **0% Grasas Trans** y tiene **4.5 g/100 g.** Además por **ostentarse** como **0% grasas trans** debe declarar los contenidos de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y colesterol, lo cual **no cumple.**
Dos muestras tuvieron hasta **5.5%** menos del **contenido neto** declarado

17.0	67.1	475
10.3	462	Tuvo hasta 11.5%

Palomitas de maíz

Para microondas sabor mantequilla (extra o doble)

$8.33

ACT II

Palomitas para microondas sabor mantequilla extra • Tamaño del envase y/o porción 99 g • México

Información al consumidor **completa**

28.5	59.0	450
8.1	525	Tuvo hasta **7.4%**

$9.44

POFFETS Sabritas

Maíz palomero para microondas sabor Extra mantequillalla • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

27.4	60.1	621
7.6	517	Tuvo hasta **5.8%**

$7.63

Great Value

Palomitas de Maíz sabor mantequilla extra para horno de microondas • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

19.0	67.8	573
8.9	477	Tuvo hasta **17.3%**

$5.05

SORIANA

Palomitas de Maíz doble mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 99 g • México

Información al consumidor **completa**

31.5	56.7	486
7.2	539	Tuvo hasta **15.7%**

$5.55

VELOZ MOVIE POP

Palomitas de Maíz para microondas sabor mantequilla Extra • Tamaño del envase y/o porción de tres bolsas de 90 g c/u • México

Información al consumidor **No presenta** información nutrimental completa, falta **grasa saturada** y **azúcares**

28.5	59.6	401
7.7	526	Tuvo hasta **12.2%**

$6.65

GOLDEN HILLS

Palomitas de Maíz para horno de microondas sabor doble mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 85 g • México

Información al consumidor **No presenta** información nutrimental completa, falta **grasa saturada**, **azúcares** y **fibra**

17.6	66.3	724
10.3	465	Tuvo hasta **15.4%**

$7.38

Aurrera

Palomitas de Maíz sabor mantequilla Extra para horno de microondas • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor
Dos muestras tuvieron hasta **7.6% menos** del **contenido neto declarado**

17.6	67.9	465
8.8	465	Tuvo hasta **18.9%**

$9.13

Selecto Brand

Palomitas de maíz para horno de microondas Extra Mantequilla • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor
Hace declaración de **0% Grasas Trans** y tiene **4.6 g/100 g**. Además, por ostentarse como 0% **Grasas Trans** debe declarar los contenidos de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y colesterol, lo cual **no cumple.**
Dos muestras tuvieron hasta 7.8% menos del **contenido neto** declarado

17.7	69.4	404
8.4	471	Tuvo hasta **20.4%**

LABORATORIO PROFECO

Palomitas de maíz

Elaboradas sabor caramelo

- Grasa g/100 g
- Proteína g/100 g
- Carbohidratos g/100 g
- Contenido energético kcal/100 g
- Sodio mg/100 g
- % sin Estallar
- Precio por 100 g de producto

$9.79

BARCEL Karameladas Pop

Palomitas acarameladas • Tamaño del envase y/o porción 260 g • México

Información al consumidor **completa**

20.6	1.9
75.9	496
167	Tuvo hasta 0.2%

$8.15

Great Value

Palomitas de maíz sabor caramelo • Tamaño del envase y/o porción 135 g • México

Información al consumidor **completa**

11.0	2.7
84.7	449
78	Tuvo hasta 0.2%

$8.07

Selecto Brand

Palomitas de maíz sabor caramelo • Tamaño del envase y/o porción 135 g • México

Información al consumidor
Hace declaración de **0% grasas trans** y tiene **1.8 g/100 g**. Además por ostentarse como 0% grasas trans debe declarar los contenidos de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y colesterol, lo cual **no cumple**.

11.4	3.2
81.5	442
91	Tuvo hasta 1.3%

$8.50

Cartoon Popcorn

Palomitas de maíz con caramelo • Tamaño del envase y/o porción 200 g • México

No presenta información nutrimental completa, falta grasa monoinsaturada y poliinsaturada

11.2	3.1
83.4	447
92	Tuvo hasta 0.5%

$9.09

ACT II

Palomitas para microondas sabor caramelo • Tamaño del envase y/o porción 186 g • México

Información al consumidor **completa**

22.1	2.8
70.8	493
203	2.6%

Las **palomitas** tienen muchos nombres, por ejemplo en El Salvador se les conoce como **alborotos**, en Guatemala las llaman **poporopos**; en Chile, **cabritas**; en Colombia, **maíz pira**; en Argentina, **pochoclos**, y en Uruguay y Paraguay, **pororó**

Palomitas de maíz

Para microondas sabor natural

$8.33

ACT II

Palomitas para microondas sabor natural • Tamaño del envase y/o porción 99 g • México

Información al consumidor **completa**

30.0	58.1	308
8.1	535	Tuvo hasta 6.4%

$9.44

POFFETS Sabritas

Maíz palomero para microondas Natural • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

33.9	53.7	598
7.2	549	Tuvo hasta 5.3%

$7.38

Aurrerá

Palomitas de Maíz para horno de microondas sabor natural • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

16.4	69.6	399
9.0	462	Tuvo hasta 18.9%

$7.63

Great Value

Palomitas de Maíz sabor natural para horno de microondas • Tamaño del envase y/o porción 80 g • México

Información al consumidor **completa**

14.3	71.3	433
9.2	451	Tuvo hasta 9.9%

$5.05

SORIANA

Palomitas de Maíz sabor natural • Tamaño del envase y/o porción 99 g • México

Información al consumidor **completa**

30.7	57.4	413
8.0	538	Tuvo hasta 10.3%

$7.68

Selecto Brand

Palomitas de maíz para horno de microondas Natural • Tamaño del envase y/o porción 95 g • México

Información al consumidor
Hace declaración de **0% grasas trans** y tiene **3.3 g/100 g**, además no declara contenido de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y colesterol.
Una muestra tuvo **5,6% menos del contenido neto declarado**

17.6	67.9	642
8.7	464	Tuvo hasta 15.2%

$6.29

VELOZ MOVIE POP

Palomitas de Maíz/Popcorn para microondas sabor natural • Tamaño del envase y/o porción 3 bolsas de 90 g c/u (270 g) • México

Información al consumidor
No presenta información nutrimental completa, falta grasa saturada y azúcares.
Tres muestras tuvieron hasta **4.2% menos del contenido neto declarado**

29.0	58.2	384
9.2	531	Tuvo hasta 12.0%

Palomitas de maíz

Elaboradas sabor natural

$7.40

JULIMOY

Palomitas de Maíz con sal • Tamaño del envase y/o porción 250 g • México

Información al consumidor **completa**

26.5	60.5	557
9.2	517	Tuvo hasta 3.0%

LABORATORIO PROFECO

★★★

Palomitas de maíz

Para microondas sabor (chile o chile limón)

- Grasa g/100 g
- Proteína g/100 g
- Carbohidratos g/100 g
- Contenido energético kcal/100 g
- Sodio mg/100 g
- % sin Estallar
- Precio por 100 g de producto

$9.11

ACT II

Palomitas para microondas sabor Chile y limón • Tamaño del envase y/o porción 93.5 g • México

Información al consumidor **completa**

27.4	59.9	556
7.6	517	Tuvo hasta **6.2%**

$9.11

ACT II

Palomitas para microondas sabor Valentina salsa picante • Tamaño del envase y/o porción 93.5 g • México

Información al consumidor **completa**

27.1	59.3	917
8.1	513	Tuvo hasta **8.0%**

$9.06

ACT II

Palomitas para microondas sabor Infierno ultra picante • Tamaño del envase y/oporción 94 g • México

Información al consumidor **completa**

28.7	56.4	1517
7.6	514	Tuvo hasta **12.3%**

$10.00

ACT II

Palomitas para microondas fusión picante sabor mantequilla + chile • Tamaño del envase y/o porción 85 g • México

Información al consumidor **completa**

30.1	57.4	361
7.8	532	Tuvo hasta **13.3%**

Palomitas de maíz

Elaboradas sabor (chile o chile limón)

$14.69

GOLDEN HILLS

Palomitas de Maíz Chile Limón • Tamaño del envase y/o porción 75 g • México

Información al consumidor **completa**

29.8	51.4	3205
6.5	499	Tuvo hasta **0.3%**

$25.33

Farm nuts

Palomitas con Chile • Tamaño del envase y/o porción 70 g • México

Información al consumidor
Dos muestras tuvieron hasta **10.6% menos del contenido neto declarado**

16.8	67.7	270
9.3	460	Tuvo hasta **3.4%**

Palomitas de maíz

Para microondas sabor mantequilla reducida en grasa

$9.44

SORIANA

Palomitas de Maíz mantequilla light Reducida en grasa • Tamaño del envase y/o porción 85 g • México

Información al consumidor.
Por ostentarse como reducido en grasas **debe declarar** los contenidos de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y colesterol, lo cual **no cumple**

18.5	9.3
68.1	476
234	Tuvo hasta 12.1%

$6.65

GOLDEN HILLS

Palomitas de Maíz para horno de microondas sabor mantequilla Reducida en grasas • Tamaño del envase y/o porción 85 g • México

Tres muestras tuvieron hasta **7.4% menos del contenido neto declarado**

12.8	11.1
71.4	445
300	Tuvo hasta 14.2%

$9.44

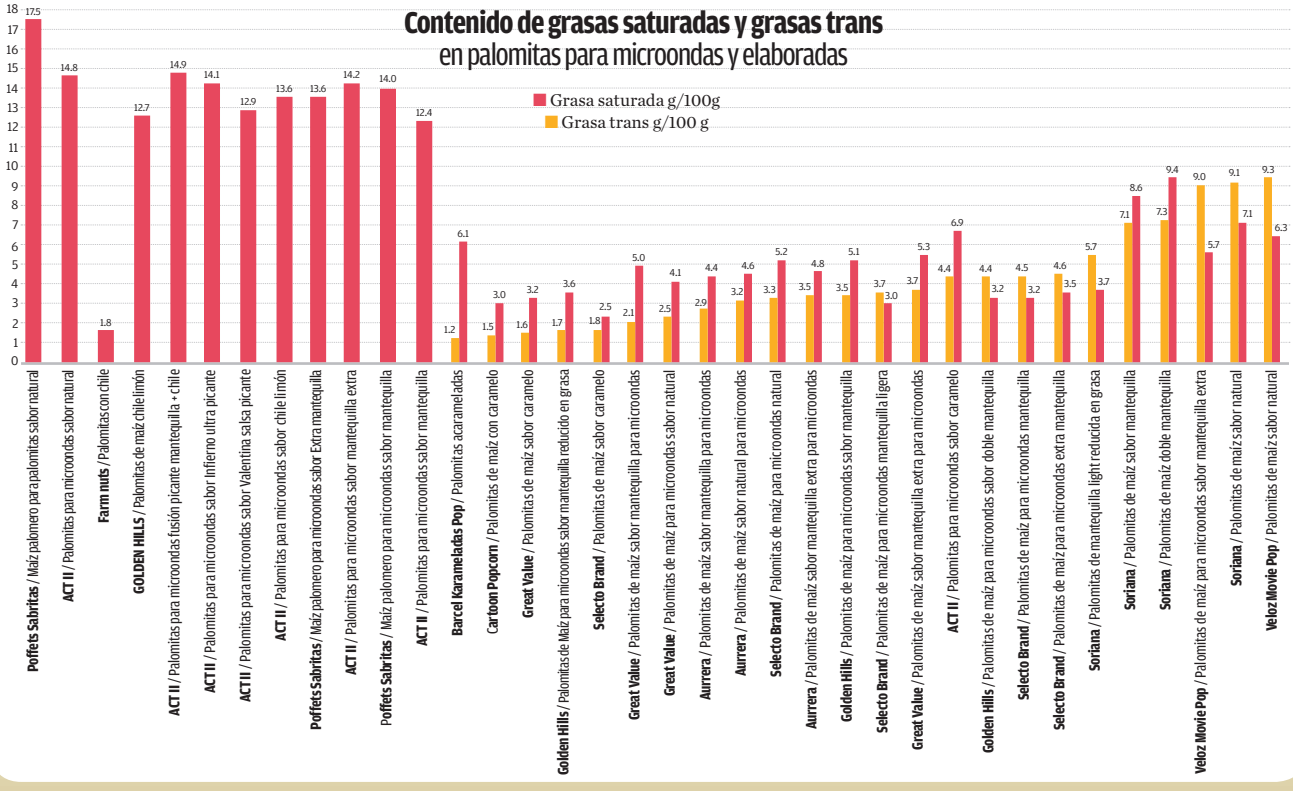
Selecto Brand

Palomitas de maíz para horno de microondas Mantequilla ligera • Tamaño del envase y/o porción 95 g • México

Información al consumidor
Hace declaración de **0% grasas trans** y tiene **3.7 g/100 g**. Además, por ostentarse como 0% grasas trans debe declarar los contenidos de grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, trans y colesterol, lo cual **no cumple**.
Tres muestras tuvieron hasta **5.5% menos del contenido neto declarado**

15.3	9.8
70.1	457
319	Tuvo hasta 16.5%

Contenido de grasas saturadas y grasas trans
en palomitas para microondas y elaboradas



LABORATORIO PROFECO

CONCLUSIONES

De los productos analizados podemos observar que:

• El producto con menor contenido de **grasas saturadas** es la marca **Farm nuts palomitas con chile**, además no tiene grasas trans. **29%** de los productos contiene altos niveles de grasas saturadas sin presentar grasas trans. **67%** de los productos utilizan grasas hidrogenadas en diferentes proporciones en su elaboración. Revisa el gráfico

Farm nuts producto con menor contenido de grasa saturada

• Todos los productos que se ostentan como sabor mantequilla o extra mantequilla sólo utilizan saborizantes artificiales y aromatizantes para obtener el peculiar aroma y sabor de la mantequilla, **ninguno contiene mantequilla real**

• Encontramos que, por cada **100 gramos** de **producto**, los contenidos de **grasa** en las palomitas son variados:

-Las palomitas sabor mantequilla y extra mantequilla, de **16.1** a **31.5** gramos
-Las sabor natural y sabor chile van de **14.3** a **33.9** gramos
-Las acarameladas van de **11** a **22.1** gramos
-Las sabor mantequilla reducidas en grasa van de **12.8** a **18.5** gramos

• En los análisis aplicados se encontró que los contenidos de **proteína** en los productos sabor mantequilla, extra mantequilla, natural, sabor chile y mantequilla reducida en grasa contienen entre **6.5** a **11.1** gramos por **100** gramos de palomitas. Aunque detectamos que las de menor contenido de proteína lo tienen las de sabor caramelo, ya que van de **1.9** a **3.2** gramos por **100** gramos de producto

• Existe una gran variación en el contenido de sodio: de **70** a **3,205** miligramos por 100 g de palomitas. Las marcas más saladas fueron **Golden Hills Palomitas de maíz Chile Limón elaboradas** y **ACT II Palomitas para microondas sabor infierno ultra picante**. Los valores reportados corresponden a las cantidades que se ingieren una vez preparado el producto. La marca **Golden Hills** tiene el más alto contenido de **sodio** (**3,205** miligramos), lo cual es de consideración, ya que es mucho más de la recomendación diaria que señala la OMS (**2,000** mg). Recuerda que un alto consumo de sal puede predisponer a enfermedades como hipertensión y otras patologías respiratorias por lo que se debe tomar conciencia y moderar su consumo

La marca **Golden Hills** tiene el más alto contenido de **sodio** **3,205** miligramos

• Respecto a la veracidad de la información que ostentan las etiquetas, se encontró que varios de los productos analizados no cumplieron con los contenidos netos. Esta falla la presentaron las marcas:

-Sabor mantequilla: **GOLDEN HILLS** y **Selecto Brand**
-Sabor extra mantequilla: **Aurrera** y **Selecto Brand**
-Sabor chile: **Farm nuts**
-Sabor natural: **VELOZ MOVIE POP** y **Selecto Brand**
-Sabor mantequilla reducida en grasa: **GOLDEN HILLS** y **Selecto Brand**

• Detectamos que las denominadas reducidas en grasa, light o ligeras, aun cuando disminuyen su contenido de grasa, no reducen significativamente el aporte. En promedio, en sus diferentes sabores, las palomitas están en un rango de **442** a **549** kilocalorías, y las que reducen los contenidos de grasa van de **445** a **476** kilocalorías por **100** gramos de palomitas

• Con respecto al porcentaje de reventamiento, existen marcas que tuvieron granos que no estallan hasta en 20.4% (revisa las tablas de resultados)

NACIDAS PARA REVENTAR

Las palomitas de maíz son un invento milenario. Los nativos americanos ponían granos en una vasija sobre el fuego hasta que reventaban y las usaban como abalorios de los collares y como alimento.

La **primera máquina** de hacer **palomitas** la creó el estadounidense **Charles Cretors** en **1885**. Desde entonces se usa aire caliente para elevar la temperatura de los granos de maíz. Actualmente el mercado ofrece gran variedad de prácticas máquinas para hacer **palomitas caseras** a precios muy accesibles, que brindan una **opción más saludable de consumirlas**.

RECOMENDACIONES

- Revisa el producto antes de adquirirlo y asegúrate de que se encuentre dentro de la **fecha de caducidad**, además de que el empaque no esté abierto o maltratado
- Recuerda que la **grasa** que contiene el producto con el tiempo puede presentar rancidez
- Aun cuando el maíz palomero es un grano nutritivo naturalmente, ten presente que los ingredientes adicionales modifican su composición. Por ello, antes de elegir alguna marca de palomitas, **revisa** la etiqueta y **verifica** el aporte de grasa, azúcares y sodio
- Recuerda que el **valor energético** de las palomitas envasadas no es despreciable: se trata de alrededor de **500** kilocalorías en cada cien gramos de producto, tómalo en cuenta si tu ingesta diaria es de **2,000** kilocalorías

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de palomitas de maíz en las ciudades de México y Zona Metropolitana, San Luis Potosí, Torreón y Goméz Palacio

Precios levantados del 27 al 31 de julio de 2015

Marca >Denominación >Procedencia >Presentación	Ciudad de México y Zona Metropolitana				San Luis Potosí				Torreón y Gómez Palacio			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS SABOR MANTEQUILLA												
ACT II >Palomitas para microondas sabor mantequilla >México >99 g	$7.90	Tiendas 3B (Suc. 16)	$9.30	Soriana (Aragón / Cuitláhuac / Iztapalapa / Mixcoac / Parque Delta / Perinorte / Cantil / Coapa / Tacubaya / Zaragoza)	$8.80	Soriana Híper (Suc. 193 Tangamanga)	$9.30	Soriana Híper (El Paseo / Glorieta) / Soriana Súper (Suc. 669 Plaza Muñoz)	$8.90	H.E.B (Suc. 2933 Revolución / Independencia)	$9.30	Soriana Híper (Suc. 049 Las Rosas / Centenario / Colón / Centro / Gómez Palacio / Hamburgo)
POFFETS Sabritas >Maíz palomero para microondas sabor mantequilla >México >80 g	$5.00	Bodega Comercial Mexicana (Zaragoza)	$8.15	City Market (Suc. Interlomas) / Comercial Mexicana (Asturias / El Dorado / La Herradura)	$6.74	Tienda Universitaria	$8.15	Comercial Mexicana (Suc. 19 Plaza Fiesta)	$5.35	Soriana Híper (Suc. Fundadores / Independencia)	$7.55	Ley (Suc. 1107 Saulo / Miguel Alemán)
Aurrera >Palomitas de Maíz sabor mantequilla para horno de microondas >México >80 g	$5.90	Bodega Aurrera (Atizapán / Cantil / Cuautitlán / Doctores / Ferrocarril Hidalgo / Pantitlán / 1º de Mayo / Av. Central / Gobernadora / Iztapalapa / Los Ángeles / Valle Aragón / Tacubaya / Unidad Zaragoza / Mariano Escobedo /Plaza Aragón / Los Gallos / Villa Coapa)	-	-	$5.90	Bodega Aurrera (Carretera Río Verde) / Bodega Aurrera Express (Suc. 3700 Morales Saucito / Vasco de Quiroga)	-	-	$5.90	Bodega Aurrera (Suc. 3018 Libramiento / Rincón de San Antonio)	-	-
Great Value >Palomitas de Maíz sabor mantequilla para horno de microondas >México >80 g	$5.90	Bodega Aurrera Express (Suc. Los Gallos)	$6.25	Superama (División del Norte / Homero / Anáhuac / Parque Polanco / Portal Churubusco / Sena / Valle Dorado / Viveros)	$5.90	Bodega Aurrera Express (Suc. 3700 Morales Saucito)	$6.25	Superama	$6.10	Walmart (Suc. Abastos / Independencia Torreón / La Rosita)	-	-
SORIANA >Palomitas de Maíz sabor mantequilla >México >99 g	$5.50	Soriana (Aragón / Cuitláhuac)	$5.90	Mercado Soriana (Atizapán / Azteca / R-1 La Gobernadora) / Mercado Soriana Express / Soriana (Iztapalapa / Miramontes / Mixcoac / Parque Delta / Cantil /Coapa / Cuautitlán / La Viga / Naucalpan /Zaragoza)	$5.90	Soriana Híper (168 / La Glorieta / Tangamanga) / Soriana Súper (Chapultepec / Plaza Muñoz)			$5.90	Mercado Soriana (Suc. 561 Libertad) / Soriana Híper (Suc. 049 Las Rosas / Triana / Colón / Independencia)	-	-
GOLDEN HILLS >Palomitas de Maíz para horno de microondas sabor mantequilla >México >85 g	$6.10	Sumesa (Arboledas)	$6.50	Bodega Comercial Mexicana (Azcapotzalco / Center Plaza Aragón / Naucalpan / Zaragoza) / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / El Dorado / Insurgentes / La Herradura / Ermita / Satélite / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / La Villa / Coapa / Pilares) / Sumesa (Suc. Valle 235)	$6.50	Bodega Comercial Mexicana (Los Pinos) / Comercial Mexicana (Suc. 19 Plaza Fiesta) / Mega Comercial Mexicana (Suc. Tangamanga)	-	-	-	-	-	-
Selecto Brand >Palomitas de maíz para horno de microondas Mantequilla >México >95 g	$7.30	Chedraui (Atizapán /Coapa / Mundo E / Buen Tono / Neza Norte / Plaza América / Zaragoza / Universidad) / Súper Chedraui	-	-	$7.30	Chedraui	-	-	-	-	-	-
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS SABOR MANTEQUILLA (EXTRA O DOBLE)												
ACT II >Palomitas para microondas sabor mantequilla Extra >México >99 g	$7.90	Tiendas 3B (Suc. 16)	$9.50	Bodega Aurrera (Suc. 1º de Mayo)	$8.50	Soriana Súper (Chapultepec)	$9.30	Soriana Súper (Suc. 669 Plaza Muñoz)	$8.90	H.E.B (Suc. 2933 Revolución /Independencia)	$9.30	Soriana Híper (Suc. 115 Triana / Centro / Gómez Palacio / Hamburgo)
POFFETS Sabritas >Maíz palomero para microondas sabor Extra mantequilla >México >80 g	$5.00	Bodega Comercial Mexicana (Zaragoza)	$8.15	City Market (Suc. Interlomas) / Comercial Mexicana (Asturias / El Dorado / La Herradura) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Sumesa (Arboledas / Valle 235)	$6.74	Tienda Universitaria	$9.00	Abarrotes Paola	$5.35	Soriana Híper (Suc. Fundadores / Independencia)	$7.55	Ley (Suc. 1107 Saulo / Miguel Alemán)

Great Value >Palomitas de Maíz sabor mantequilla extra para horno de microondas >México >80 g	$5.90	Bodega Aurrera Express (Suc. Los Gallos)	$6.25	Superama (División del Norte / Girasoles / Gran Polanco / Homero / Anáhuac / Pachuca / Parque Polanco / Portal Churubusco / Sena / Valle Dorado / Viveros)	$5.90	Bodega Aurrera Express (Suc. 3700 Morales Saucito)	$6.25	Superama	$6.10	Walmart (Suc. Abastos / Independencia Torreón / La Rosita)	-	-
SORIANA >Palomitas de Maíz doble mantequilla >México >99 g	$5.50	Soriana (Aragón)	$5.90	Mercado Soriana (Atizapán) / Mercado Soriana Express / Soriana (Cuitláhuac / Iztapalapa / Mixcoac / Parque Delta / Perinorte / Cantil / Coapa / Cuautitlán / La Viga / Naucalpan /Tacubaya / Zaragoza)	$5.90	Soriana Híper (El Paseo / La Glorieta / Tangamanga) / Soriana Súper (Chapultepec)	-	-	$5.90	Mercado Soriana (Suc. 561 Libertad)	-	-
VELOZ MOVIE POP >Palomitas de Maíz para microondas sabor mantequilla Extra >México >3 bolsas de 90 g c/u (270 g)*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
GOLDEN HILLS >Palomitas de Maíz para horno de microondas sabor doble mantequilla >México >85 g	$6.10	Sumesa (Arboledas)	$6.50	Bodega Comercial Mexicana (Suc. Santa María La Ribera / Center Plaza Aragón / Izcalli /Naucalpan / Zaragoza) / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias / El Dorado / Insurgentes / La Herradura / Ermita / Satélite) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / La Villa / Mixcoac / Coapa / Pilares)	$6.10	Mega Comercial Mexicana (Suc. Tangamanga)	$6.50	Bodega Comercial Mexicana (Los Pinos) / Comercial Mexicana (Suc. 19 Plaza Fiesta)	-	-	-	-
Aurrera >Palomitas de Maíz sabor mantequilla Extra para horno de microondas >México >80 g	$5.90	Bodega Aurrera (Atizapán / Cantil / Cuautitlán / Doctores / Ferrocarril Hidalgo / Pantitlán / 1º de Mayo / Av. Central / Gobernadora / Iztapalapa / Los Ángeles / Valle Aragón / Tacubaya / Unidad Zaragoza / Mariano Escobedo /Plaza Aragón)	-	-	$5.90	Bodega Aurrera (Carretera Río Verde) / Bodega Aurrera Express (Suc. 3700 Morales Saucito / Vasco de Quiroga)	-	-	$5.90	Bodega Aurrera (Suc. 3018 Libramiento / Rincón de San Antonio)	-	-
Selecto Brand >Palomitas de maíz para horno de microondas Extra Mantequilla > México >80 g	$7.30	Chedraui (Atizapán / Mundo E / Buen Tono / Neza Norte / Plaza América / Zaragoza / Universidad)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS SABOR MANTEQUILLA REDUCIDA EN GRASA												
SORIANA >Palomitas de Maíz mantequilla light Reducido en grasa >México >85 g	$4.70	Mercado Soriana (Cd. Azteca / R-1 La Gobernadora)	$5.90	Mercado Soriana (Atizapán / Azteca) / Mercado Soriana Express / Soriana (Cuitláhuac / Iztapalapa / Mixcoac / Parque Delta / Perinorte / Cantil /Coapa / Cuautitlán / La Viga / Naucalpan /Zaragoza)	$5.90	Soriana Híper (168 / El Paseo / Tangamanga) / Soriana Súper (Chapultepec / Plaza Muñoz)	-	-	$5.90	Mercado Soriana (Suc. 561 Libertad) / Soriana Híper (Suc. 109 Centenario / Triana / Colón / Gómez Palacio / Hamburgo / Fundadores)	-	-
GOLDEN HILLS >Palomitas de Maíz para horno de microondas sabor mantequilla Reducida en grasas >México >85 g	$6.10	Sumesa (Arboledas)	$6.50	Bodega Comercial Mexicana (Suc. Santa María La Ribera / Azcapotzalco / Center Plaza Aragón / Izcalli / Naucalpan / Zaragoza) / Comercial Mexicana (Aragón / El Dorado / Insurgentes / La Herradura / Ermita / Villa Coapa) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas / La Villa / Coapa / Pilares) / Sumesa (Suc. Valle 235)	$6.50	Bodega Comercial Mexicana (Los Pinos) / Comercial Mexicana (Suc. 19 Plaza Fiesta)	-	-	-	-	-	-
Selecto Brand >Palomitas de maíz para horno de microondas Mantequilla ligera >México >95 g	$7.30	Chedraui (Atizapán / Buen Tono / Neza Norte / Plaza América / Zaragoza / Universidad) / Súper Chedraui)	-	-	$7.30	Chedraui	-	-	-	-	-	-

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la puedes solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Qp Quién es quién en los precios

Precios mínimos y máximos de palomitas de maíz en las ciudades de México y Zona Metropolitana, San Luis Potosí, Torreón y Goméz Palacio

Precios levantados del 27 al 31 de julio de 2015

Marca >Denominación >Procedencia >Presentación	Ciudad de México y Zona Metropolitana				San Luis Potosí				Torreón y Gómez Palacio			
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS SABOR (CHILE O CHILE LIMÓN)												
ACT II >Palomitas para microondas sabor Chile y limón >México >93.5 g	$7.35	Mercado Soriana (Atizapán) / Mercado Soriana Express (Agrícola Pantitlán)	$9.70	Bodega Comercial Mexicana (Suc. Santa María La Ribera / Azcapotzalco /Center Plaza Aragón / Tacuba)	$7.46	Tienda Universitaria	$9.70	Bodega Comercial Mexicana (Los Pinos)	$7.70	Soriana Híper (Suc. 115 Triana / Centro)	$9.50	Al súper (Suc. 70 Las Rosas / Vasconcelos / Alameda) / Soriana Híper (Suc. 049 Las Rosas Centenario / Gómez Palacio / Hamburgo)
ACT II >Palomitas para microondas sabor Valentina salsa picante >México >93.5 g	$6.86	El Puma Abarrotero	$13.00	Oxxo (Suc. Allende Centro / Suc. Campanes / Suc. Gabriel Mancera / Suc. Mante / Santa Prisca)	$8.00	La Casa Del Pueblo	$13.50	Oxxo (Centro)	$7.55	Soriana Híper (Suc. 33 Colón)	$12.50	Oxxo (Suc. Arista / Independencia)
ACT II >Palomitas para microondas sabor Infierno ultra picante >México >94 g	$7.60	Soriana (Mixcoac)	$11.00	Súper 2000 Rodeo	$7.60	Soriana Híper (168 / Tanga-manga)	$9.70	Bodega Comercial Mexicana (Los Pinos)	$7.60	Soriana Híper (Suc. 33 Colón)	$9.90	Ley (Suc. 1107 Saulo / Miguel Alemán)
ACT II >Palomitas para microondas fusión picante sabor mantequilla + chile >México >85 g	$8.31	Soriana (Aragón)	$8.80	Soriana (Perinorte / Coapa / Cuautitlán)	$8.50	Chedraui / Superama / Walmart (Muñoz / Tangamanga)	$8.80	Soriana Híper (Glo-rieta / Tangamanga) / Soriana Súper (Chapultepec)	-	-	-	-
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS SABOR (CHILE O CHILE LIMÓN)												
GOLDEN HILLS >Palomitas de Maíz Chile Limón >México >75 g	$11.90	Bodega Comercial Mexicana (Zarago-za) / Comercial Mexicana (Aragón / Asturias) / Mega Comercial Mexicana (La Villa / Coapa / Pilares) / Sumesa (Arboledas)	-	-	$11.90	Bodega Comercial Mexicana (Los Pinos) / Comercial Mexi-cana (Suc. 19 Plaza Fiesta) / Mega Comercial Mexicana (Suc. Tangamanga)	-	-	-	-	-	-
Farm nuts >Palomitas con Chile >México >70 g	$38.65	City Market (Suc. Interlomas)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS SABOR CARAMELO												
ACT II >Palomitas para microondas sabor caramelo >México >186 g	$15.74	El Puma Abarrotero	$26.00	Go Mart (Suc. Autoconsumo)	$15.96	Tienda Universitaria	$21.20	Farmacia Guadalajara (Sin Sucursal / Carranza / Muñoz / 205 / Lomas Himalaya / Tanquian / Chapultepec / Valle Dorado)	$16.50	Bodega Aurrera (Suc. 3018 Libramiento / Rincón de San Antonio)	$19.10	Soriana Híper (Suc. 115 Triana /Colón / Centro /Fundadores / Independencia)
PALOMITAS DE MAÍZ ELABORADAS SABOR CARAMELO												
BARCEL Karameladas Pop >Palomitas acarameladas >México >260 g	$18.50	Soriana (Cuitláhuac / Cuautitlán / Izta-palapa / Cantil / La Viga / Tacubaya / Zaragoza)	$27.80	Bodega Comercial Mexicana (Tacuba)	$18.50	Soriana Híper (168 / El Paseo / Tangamanga)	$25.50	H.E.B / Superama / Walmart (Carretera 57 / Muñoz)	-	-	-	-

Great Value >Palomitas de maíz sabor caramelo >México >135 g	$11.00	Bodega Aurrera (Pantitlán / Villa Coapa)	$11.80	Superama (Homero / Pachuca /Valle Dorado)	$11.00	Bodega Aurrera (Carretera Río Verde / Reforma) / Bodega Aurrera Express (Suc 3700 Morales Saucito / Vasco de Quiroga)	$11.80	Superama	-	-	-	-
Selecto Brand >Palomitas de maíz sabor caramelo >México >135 g	$10.90	Chedraui (Suc. Buen Tono / Zaragoza / Universidad) / Súper Chedraui	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Cartoon Popcorn >Palomitas de maíz con caramelo >México >200 g*	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PALOMITAS DE MAÍZ PARA MICROONDAS SABOR NATURAL												
ACT II >Palomitas para microondas sabor natural >México>99 g	$8.50	Bodega Aurrera (Suc. Mariano Escobedo) / Soriana (Suc. Naucalpan) Soriana Súper (Suc. Eugenia / Suc. Viaducto)	$9.50	Bodega Aurrera (Suc. 1º de Mayo)	$8.50	Soriana Súper Chapultepec	$9.30	Soriana Híper (168 / El Paseo / Glorieta) / Soriana Súper (Suc. 669 Plaza Muñoz)	$8.90	H.E.B (Suc. 2933 Revolución /Independencia)	$9.30	Soriana Híper (Suc. 049 Las Rosas / Centenario / Triana / Colón / Centro / Gómez Palacio / Hamburgo)
POFFETS Sabritas >Maíz palomero para microondas Natural >México >80 g	$5.00	Bodega Comercial Mexicana (Zaragoza)	$8.15	City Market (Suc. Interlomas) / Comercial Mexicana (Asturias / El Dorado / La Herradura) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas) / Sumesa (Arboledas / Valle 235)	$6.00	H.E.B	$8.15	Comercial Mexicana (Suc. 19 Plaza Fiesta)	$5.35	Soriana Híper (Suc. Independencia)	$7.55	Ley (Suc. 1107 Saulo / Miguel Alemán)
Aurrera Palomitas de Maíz para horno de microondas sabor natural >México >80 g	$5.90	Bodega Aurrera (Atizapán / Cantil / Cuautitlán / Doctores / Ferrocarril Hidalgo / Pantitlán / 1º de Mayo / Av. Central / Gobernadora / Iztapalapa / Los Ángeles / Valle Aragón / Tacubaya / Unidad Zaragoza / Villa Coapa)	-	-	$5.90	Bodega Aurrera (Carretera Río Verde / Reforma / Nicolás Zapata) / Bodega Aurrera Express (Suc. 3700 Morales Saucito / Vasco de Quiroga)	-	-	$5.90	Bodega Aurrera (Suc. 3018 Libramiento / Rincón de San Antonio)	-	-
Great Value >Palomitas de Maíz sabor natural para horno de microondas >México >80 g	$5.90	Bodega Aurrera Express (Suc. Los Gallos)	$6.25	Superama (División del Norte / Girasoles / Gran Polanco / Homero / Anáhuac / Pachuca / Parque Polanco / Portal Churubusco / Valle Dorado / Viveros)	$5.90	Bodega Aurrera Express (Suc. 3700 Morales Saucito)	$6.25	Superama	$6.10	Walmart (Suc. Abastos / La Rosita)	-	-
SORIANA >Palomitas de Maíz sabor natural >México >99 g	$5.50	Soriana (Perinorte)	$5.90	Mercado Soriana (Atizapán / Azteca / R-1 La Gobernadora) / Soriana (Cuitláhuac / Iztapalapa / Miramontes / Mixcoac / Coapa / Cuautitlán / La Viga / Naucalpan / Tacubaya / Eugenia / Viaducto / Zaragoza)	$5.90	Soriana Híper (168 / El Paseo / La Glorieta / Tangamanga) / Soriana Súper (Chapultepec / Plaza Muñoz)	-	-	$5.90	Mercado Soriana (Suc. 561 Libertad) / Soriana Híper (Suc. 115 Triana / Colón / Centro / Hamburgo / Independencia)	-	-
Selecto Brand >Palomitas de maíz para horno de microondas Natural >México >95 g	$7.30	Chedraui (Coapa / Polanco / Buen Tono / Neza Norte / Zaragoza / Universidad) / Súper Chedraui	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
PALOMITAS DE MAÍZ ELABORADAS SABOR NATURAL												
JULIMOY >Palomitas de Maíz con sal >México >250 g	$14.99	Waldo's (Suc. Multiplaza San Juan / Acoxpa)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: La dirección de los establecimientos que se muestran en el cuadro la puedes solicitar al teléfono 5568 8722 en el DF o de cualquier otro lugar de la República Mexicana al 01 800 468 8722. Para cualquier duda envía un correo a quienesquien@profeco.gob.mx.

Pinturas vinílicas

Pintate de

Cuando decidimos hacer una renovación inmendiatamente pensamos en pintar y en los colores; la pintura es la encargada de vestir nuestros espacios, la elegimos por tonos y acabados porque queremos que el lugar luzca tal y como lo hemos imaginado en el diseño, pocas veces nos detenermos a pensar en calidad, tiempo de duración y la gama de productos que podemos elergir, así que este estudio es para los que ocasionalmente quieren que la remodelación les dure

calidad

Pintar los espacios es una forma de dar mantenimiento a nuestros hogares, renovarlos les da una nueva presentación y aumenta su vida útil. Un nuevo color para la cocina, pintura para las paredes del cuarto de la tele que estrena sillón, la remodelación de la cocina, la fachada que necesita una arregladita porque después de la temporada de lluvias luce triste y deslavada, o la decoración para preparar la llegada de un nuevo miembro a la familia.

Cuando hemos elegido el color, llegamos a la tienda de pinturas y por distraernos entre las gamas cromáticas olvidamos centrarnos en las características de las pinturas para elegir la mejor en una combinación entre color, costo y beneficio.

Estamos familiarizados con las pinturas vinílicas como la mejor opción para decorar o proteger superficies de yeso, concreto, mampostería o madera. Lo que conocemos como pinturas vínilicas hoy también son conocidas como pinturas látex, según el tipo de resina utilizada la encontramos en diferentes presentaciones: vinil-acrílicas, estireno-acrílicas y acrílicas que se pueden diluir con agua para aplicarse con brocha, cepillo, rodillo y/o pistola de aspersión con aire y equipo de alta presión. Pero eso no es todo, también habrá que decidir los acabados: mate o sin brillo, semimate o satinadas; pero para cuando hemos llegado a este punto, descubrimos que existe muy poca información disponible al consumidor sobre las marcas, su calidad y sus líneas de productos.

La gran mayoría de las marcas no suele orientar al consumidor de forma concisa sobre las expectativas de calidad o durabilidad del producto, algunas veces lo hacen con declaraciones sobre su vida útil, por ejemplo, "de tres a diez años", pero no respaldan la información con estudios técnicos y justo en ese momento, tú como consumidor sin información quedas a merced de la recomendación de la persona que te va a vender la pintura, del consejo de algún persona que haya tenido una buena experiencia con el producto que adquirió, o limitado a elegir entre los productos que te ofrezcan en un establecimiento especializado en pinturas.

No es la primera vez que el Laboratorio Profeco realiza un Estudio de Calidad sobre este tipo de productos, por lo que no nos sorprende encontrar nuevamente que el mercado ofrece desde pinturas que "no sobreviven a la fiesta de 15 años", hasta aquellas cuya calidad ofrece una vida útil de varios años, aun en exteriores. Pero para atinarle a cuál ofrece la mejor calidad, el único parámetro que tiene el consumidor es el precio –si es que realiza alguna comparación del costo por litro de los productos ofertados– si se asume que son de mejor calidad y durabilidad aquellas que son más caras.

El estudio

Se analizaron 66 modelos (o líneas) de 31 marcas de pinturas vinílicas y vinil acrílicas, todas en color blanco, lascuales fueron adquiridas en diversos puntos de venta de Guadalajara y el Distrito Federal.

Dado que la mayoría de los fabricantes ofrecen diversas líneas de pintura, en cada caso seleccionamos la que se ostenta como de calidad superior y (en su caso) otra que le antecediera en calidad.

Todos los productos fueron sometidos a las pruebas que se describen a continuación.

Información al consumidor

Se verificó que, dada la naturaleza de estos productos, conforme a la normatividad nacional vigente, los envases o las etiquetas adheridas a éstos, presentaran como mínimo la siguiente información de manera indeleble al agua: nombre o denominación genérica del producto, cantidad, nombre o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la fabricación, leyenda de "Hecho en [país de origen]", advertencias de riesgos según corresponda, instrucciones de uso, fecha de elaboración, número de lote, descripción genérica (según el tipo de resina utilizada), tipo y clasificación.

Resistencia al desgaste por lavado (lavabilidad)

Se determinó la resistencia a la erosión o desgaste provocado por el lavado (tallado) repetido, realizado con un cepillo de cerdas de nailon durante el mantenimiento de una película de pintura aplicada de la muestra bajo prueba (de espesor conocido) simulando el lavado a que puede estar sometida para eliminar la suciedad a la que se expone durante su vida útil.

Estabilidad en el envase

Se verificó visualmente que la pintura –en su envase original, recién destapado–, no presentara evidencia de olor pútrido u ofensivo, o formación de coágulos, costras, natas ni asentamientos duros, y que en caso de presentarlos, que éstos fueran fácilmente incorporados por agitación manual hasta lograr una condición uniforme (aspecto homogéneo), libre de grumos, espuma persistente o sedimentos que afectaran su homogenización. Así mismo que estuvieran exentas de indicios de oxidación, polvos u otras materias extrañas. Ningún producto presentó ninguno de estos problemas.

Contenido de sólidos

Se determinó el contenido de sólidos (materia no volátil) de cada una de las muestras analizadas al evaporar las sustancias volátiles –como el agua– de una porción de pintura previamente pesada, para luego pesar el residuo de pintura seca, cuya diferencia sirve para determinar el porcentaje de sólidos que contiene dicha muestra, que son los que quedan adheridos a la superficie donde se aplica, cubriéndola.

Tiempo de secado al tacto

Se determinó el tiempo necesario para que la primera aplicación de pintura estuviera lista para recibir una segunda capa pintura, sin que esta última desprendiera la primera.

Relación de contraste –cubriente–. Se cuantificó qué tanto cubre una película de pintura de espesor conocido (10 milésimas de pulgada –mils-) aplicada sobre una superficie de color contrastante a ésta. Es decir, si la pintura bajo prueba en todos los casos fue blanca, la superficie de prueba donde se aplicó esta película de pintura es negra. Esta prueba es un indicador de la capacidad de la pintura para cubrir una superficie con la menor cantidad de producto.

Brillo

Se determinó el brillo generado por la incidencia de la luz sobre la pintura aplicada en una superficie lisa a un ángulo de 60 °, el cual se midió con equipo de laboratorio, primero recien aplicado, y posteriormente tras la degradación generada por la prueba de resistencia al intemperismo acelerado.

Se considera que una pintura presenta un acabado mate si el brillo generado bajo estas condiciones es menor a 5 unidades de brillo, semimate si está entre 5 y 25, y satinado si se encuentra entre 25 y 35. De esta forma se dividieron las tablas de resultados conforme a la cantidad inicial de brillo que emite la pintura aplicada, una vez seca.

Resistencia a la intemperie.

Se determinó la degradación de las propiedades principales de una pintura, como son: blancura, brillo y apariencia de la película, después de exponerla a condiciones atmosféricas simuladas aceleradas de humedad, temperatura, rayos solares y lluvia; evaluando principalmente su degradación y la posible aparición de ampollas y/o agrietamientos.

Blancura

Se cuantificó con equipo de laboratorio la blancura que presentan las pinturas aplicadas sobre un sustrato, para conocer de manera comparativa cuáles presentan un acabado óptico más blanco y, posteriormente, conocer después de la prueba de intemperismo acelerado, el porcentaje de degradación que presentan estos productos.

Pinturas Vinílica (Látex), Vinílica Acrílica y Acrílica *Distrito Federal*

MARCA	OSEL	OSEL	CONTIMEX	OSEL
NOMBRE DEL PRODUCTO	PLATA	SUPER COPE	PINTURA VINIL ACRÍLICA	COPE
TIPO DE RESINA	ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL -ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
USO RECOMENDADO POR EL FABRICANTE	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores
PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México
GARANTÍA	10 AÑOS	6 AÑOS	No Ofrece	4 AÑOS
TIEMPO DE SECADO AL TACTO (mín.)	10	23	17	16
CONTENIDO DE SÓLIDOS (%)	52.2	55.2	51.1	47.8
RESISTENCIA AL DESGASTE POR LAVADO (CICLOS)	7500	7500	7500	7500
RELACIÓN DE CONTRASTE -Cubriente- (%)	E	E	E	E
BLANCURA (%)	MB	MB	E	MB
RESISTENCIA A LA INTEMPERIE	E	E	MB	E
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	E	E	E	E

MARCA	BEHR	PINTU SAYER	COMEX	IPESA
NOMBRE DEL PRODUCTO	PREMIUM PLUS	MÁXIMA	REAL FLEX	REALTEK
TIPO DE RESINA	100% ACRÍLICA	VINIL- ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
USO RECOMENDADO POR EL FABRICANTE	Interiores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	México	México	México
GARANTÍA	DE POR VIDA	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece
TIEMPO DE SECADO AL TACTO (mín.)	12	21	14	28
CONTENIDO DE SÓLIDOS (%)	59.1	48.3	43.4	47.2
RESISTENCIA AL DESGASTE POR LAVADO (CICLOS)	7500	7500	7500	7500
RELACIÓN DE CONTRASTE -Cubriente- (%)	E	E	E	E
BLANCURA (%)	MB	B	MB	MB
RESISTENCIA A LA INTEMPERIE	MB	MB	MB	MB
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	MB	MB	MB	MB

Acabado Mate

BEREL	COMEX	OSEL	OSEL	PINTEX	ACUARIO
BERELEX GREEN	PRO 1000 PLUS	ORO	VERDE	DURACOLOR BLANCO	COVER 1000
100% ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	ACRÍLICA	100 % ACRÍLICA	ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Exteriores	No indica	Interiores y exteriores
México	México	México	México	México	México
DE POR VIDA	No Ofrece	20 AÑOS	DE POR VIDA	No Ofrece	Ofrece (*)
16	27	9	10	18	11
54.3	50.6	53.2	52.2	49.7	55.8
7500	7500	7500	7500	7500	7500
E	E	E	E	E	E
MB	B	MB	MB	MB	MB
MB	E	MB	MB	MB	MB
E	E	E	E	MB	MB

BEREL	SHERWIN WILLIAMS	DIAMANTE PINTURAS	ZHAIA	DIAMANTE PINTURAS	DUTCH BOY
KALOS TONE	CENTINELA	DIAMACRIL	ALEGRÍA	DIAMANTE	CUARTO DE NIÑOS
VINIL -ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores	Interiores
México	México	México	México	México	México
3 AÑOS	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece
35	24	18	16	19	23
47.9	50.8	51.0	38.9	33.1	50.6
7500	2500	2950	2510	2200	1245
E	E	E	E	MB	E
MB	MB	B	B	R	MB
MB	E	E	MB	E	E
MB	MB	B	B	B	B

*No especifican duración, conceptos que cubre y limitaciones o excepciones

Pinturas Vinílica (Látex), Vinílica Acrílica y Acrílica *Distrito Federal*

MARCA	DECOLITE PLUS	MERIDIAN	DECORATEK	MERIDIAN
NOMBRE DEL PRODUCTO	PINTURA VINÍLICA	PINTURA PARA MUROS CALIDAD CLÁSICA	CONSTRUCTOR	PINTURA PARA MUROS CALIDAD PLUS
TIPO DE RESINA	VINÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
USO RECOMENDADO POR EL FABRICANTE	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores
PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México
GARANTÍA	No Ofrece	3 AÑOS	No Ofrece	5 AÑOS
TIEMPO DE SECADO AL TACTO (mín.)	32	26	20	29
CONTENIDO DE SÓLIDOS (%)	54.5	31.0	49.9	38.4
RESISTENCIA AL DESGASTE POR LAVADO (CICLOS)	101	1570	70	619
RELACIÓN DE CONTRASTE -Cubriente- (%)	E	E	E	E
BLANCURA (%)	R	B	B	B
RESISTENCIA A LA INTEMPERIE	E	MB	MB	MB
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	R	R	R	R

Recomendaciones de compra:

Prefiere siempre pintura de fabricación reciente. Revisa en la etiqueta la fecha de elaboración.

El precio en este tipo de productos no es un buen referente de su calidad y desempeño, ya que hay pinturas de alta calidad y precio relativamente bajo y pinturas de alto precio y menor calidad.

Las tapas de los botes o cubetas no deben presentar evidencia de haber sido removidas con anterioridad.

Si presenta grumos o natas que no se integran al agitarse, devuélvela, el producto ha caducado o está defectuoso

Prefiere aquellas que se expenden en su contenedor original, revisa que no hayan sido destapadas previamente. Las pinturas que se trasvasan de un contenedor mayor a uno menor para su venta, no pueden asegurar la calidad y desempeño del producto conforme a su marca.

Recomendaciones de uso:

Aunque pintar es sencilla es muy importante que la superficie este libre de polvo y suciedad y, que el grosor final de la película de pintura sea homogéneo sobre toda la superficie

El desempeño y durabilidad de la pintura depende de su correcta aplicación y de una buena preparación de la superficie a pintar. Para mejores resultados contrata los servicios de un pintor profesional.

Acabado Mate

DECOBELLE	HOME LINE	REVIVE	MATISSE
PINTURA VINÍLICA	HOGAR	PINTURA VINÍLICA	PINTURA VINÍLICA /
VINÍLICA	VINÍLICA	VINÍLICA	VINÍLICA
Interiores	Interiores y exteriores	Interiores	Interiores
México	México	México	México
No Ofrece	3 AÑOS	No Ofrece	No Ofrece
41	28	22	24
42.7	38.9	37.9	42.3
20	50	35	19
B	R	R	B
R	R	P	R
MB	MB	B	P
P	P	P	P

Antes de aplicar, lee con cuidado las instrucciones y recomendaciones presentadas por el fabricante respecto a la preparación de la superficie y la dilución del producto según el instrumento con el que vas a pintar –brocha, rodillo o equipo de aspersión

En general, las pinturas vinil-acrílicas y acrílicas se recomiendan para exteriores, y las vinílicas 100%, para interiores

Para una durabilidad mayor a tres años en exteriores elige las que hayan calificado Excelente o Muy buena en las pruebas de resistencia al desgaste por lavado y a la intemperie, ambas evaluaciones son indicio de la vida útil del producto

Nunca apliques una pintura de buena calidad sobre una de mala, pues perderá su adherencia. Siempre raspa la superficie antes de aplicar

Pinturas Vinílica (Látex), Vinílica Acrílica y Acrílica *Distrito Federal*

MARCA	PINTEX	GENERAL PAINT	SHERWIN WILLIAMS	SHERWIN WILLIAMS	DUTCH BOY
NOMBRE DEL PRODUCTO	SUPERCOLOR BLANCO	MASTERCRAFT SATIN	SUPER KEMTONE	KEM TONE	COCINAS
TIPO DE RESINA	ACRÍLICA	100% LÁTEX	100 % ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	LÁTEX
USO RECOMENDADO POR EL FABRICANTE	No indica	Interiores y exteriores	Interiores	Interiores y exteriores	Interiores
PAÍS DE ORIGEN	México	México	México	México	México
GARANTÍA	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece
TIEMPO DE SECADO AL TACTO (mín.)	15	15	16	32	19
MATERIA NO VOLÁTIL (%)	50.2	49.2	55.5	51.3	51.7
RESISTENCIA AL DESGASTE POR LAVADO (CICLOS)	7500	7500	7500	7500	7500
RELACIÓN DE CONTRASTE -Cubriente- (%)	E	E	E	E	E
BLANCURA (%)	E	MB	E	B	MB
RESISTENCIA A LA INTEMPERIE	E	E	MB	E	MB
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	E	E	E	E	MB

Pinturas Vinílica (Látex), Vinílica Acrílica y Acrílica

Acabado Semimate

PINTURAS PINTUCOM	PINTU SAYER	CONTIMEX	ESPACIOS	BEHR	COMEX
RAINBOW	ULTRA PROFESIONAL	PLÁSTICA 63	SATINADO	PREMIUM	VINIMEX
VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	NO INDICA	VINIL-ACRÍLICA
Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Exteriores	Interiores y exteriores
México	México	México	México	Estados Unidos	México
No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece	No Ofrece	15 AÑOS	No Ofrece
13	23	13	23	17	14
51.0	45.8	44.1	45.3	43.4	44.6
7500	7500	7500	7500	7500	7500
E	E	E	E	E	E
E	MB	MB	MB	MB	MB
MB	MB	MB	MB	B	B
MB	MB	MB	MB	MB	MB

Distrito Federal Satinado

MARCA	DIAMANTE PINTURAS	IPESA
NOMBRE DEL PRODUCTO	DIAMALUXE	VIN-TEK
TIPO DE RESINA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
USO RECOMENDADO POR EL FABRICANTE	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores
PAÍS DE ORIGEN	México	México
GARANTÍA	No Ofrece	No Ofrece
TIEMPO DE SECADO AL TACTO (mín.)	20	15
MATERIA NO VOLÁTIL (%)	48.6	50.7
RESISTENCIA AL DESGASTE POR LAVADO (CICLOS)	7500	7500
RELACIÓN DE CONTRASTE -Cubriente- (%)	E	E
BLANCURA (%)	MB	MB
RESISTENCIA A LA INTEMPERIE	MB	MB
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	MB	MB

Pinturas Vinílica (Látex), Vinílica Acrílica y Acrílica *Guadalajara*

MARCA	BEREL	PINTU SAYER	BERH	CASTHER
NOMBRE DEL PRODUCTO	BERELEX	PROMASTER	PREMIUM PLUS MATE	NIVA
TIPO DE RESINA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	100% ACRÍLICA	VINÍLICA
USO RECOMENDADO POR EL FABRICANTE	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Exteriores	Interiores y exteriores
PAÍS DE ORIGEN	México	México	Estados Unidos	México
GARANTÍA	10 AÑOS	No Ofrece	DE POR VIDA	No Ofrece
TIEMPO DE SECADO AL TACTO (mín.)	17	18	16	19
MATERIA NO VOLÁTIL (%)	50.8	48.6	53.6	49.7
RESISTENCIA AL DESGASTE POR LAVADO (CICLOS)	7500	7500	7500	7500
RELACIÓN DE CONTRASTE -Cubriente-	E	E	E	E
BLANCURA	E	MB	MB	B
RESISTENCIA A LA INTEMPERIE	E	E	MB	MB
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	E	E	MB	MB

MARCA	BERH	MERIDIAN	SORIANA	MERIDIAN
NOMBRE DEL PRODUCTO	PREMIUM	PINTURA PARA MUROS CALIDAD CLÁSICA	PINTURA VINIL ACRÍLICA	PINTURA PARA MUROS CALIDAD ESTÁNDAR
TIPO DE RESINA	NO INDICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
USO RECOMENDADO POR EL FABRICANTE	Exteriores	Interiores y exteriores	Interiores y exteriores	Interiores
PAÍS DE ORIGEN	Estados Unidos	México	México	México
GARANTÍA	15 AÑOS	3 AÑOS	No Ofrece	No Ofrece
TIEMPO DE SECADO AL TACTO (mín.)	20	26	12	27
MATERIA NO VOLÁTIL (%)	44.5	31.7	59	46.1
RESISTENCIA AL DESGASTE POR LAVADO (CICLOS)	7500	3342	20	20
RELACIÓN DE CONTRASTE -Cubriente-	E	E	B	B
BLANCURA	MB	B	R	R
RESISTENCIA A LA INTEMPERIE	MB	E	P	P
EVALUACIÓN GLOBAL DE CALIDAD	MB	MB	P	P

Acabado Mate

SHERWIN WILLIAMS	COMEX
EVOLUCIÓN	REAL FLEX
VINIL-ACRÍLICA	VINIL-ACRÍLICA
Interiores y exteriores	Interiores y exteriores
México	México
No Ofrece	No Ofrece
26	25
48	43.8
7500	7500
E	E
B	MB
MB	MB
MB	MB

	HIPERMART	MATISSE
	PINTURA VINÍLICA	PINTURA VINÍLICA
	VINÍLICA	VINÍLICA
	Interiores	Interiores
	México	México
	No Ofrece	No Ofrece
	29	32
	42.5	44.5
	10	20
	B	B
	R	R
	P	P
	P	P

Normatividad

Para el presente estudio se aplicó la siguiente normatividad

NMX-C-423-ONNCCE-2003
Industria de la construcción. Pinturas. Pinturas látex (antes pinturas vinílicas), especificaciones y métodos de prueba.

NMX-C-425-ONNCCE-2003
Industria de la construcción-Determinación de materia no volátil y volátiles totales en pinturas

NMX-C-427-ONNCCE-2003
Industria de la construcción-pinturas-Determinación del tiempo de secado al tacto y tiempo de secado duro de los recubrimientos para protección anticorrosiva

NMX-C-429-ONNCCE-2003
Industria de la construcción-pinturas-Determinación de la resistencia al desgaste por lavado.

NMX-U-093-SCFI-2012
Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines-Determinación del brillo especular de películas de pinturas, barnices, recubrimientos y productos relacionados no metálicos a 20°, 60° y 85°

NMX-U-118-SCFI-2013
Recubrimientos, pinturas, barnices y productos afines-Métodos de ensayo para determinar el poder cubriente y la relación de contraste de pinturas y recubrimientos por reflectometría.

NMX-U-32-1980
Recubrimientos para protección anticorrosiva-Determinación de la resistencia al intemperismo acelerado (actualmente cancelada).

NOM-003-SSA-1-2006
Salud ambiental. Requisitos sanitarios que debe satisfacer el etiquetado de pinturas, tintas, barnices, lacas y esmaltes

NOM-030-SCFI-2006
Información comercial-Declaración de cantidad en la etiqueta-Especificaciones

NOM-050-SCFI-2004
Información comercial-Etiquetado general de productos

Ficha técnica:

Periodo de muestreo:
25 de mayo al 02 de junio de 2015

Periodo de análisis:
01 de junio al 15 de julio del 2015

Marcas / Modelos analizados:
31 marcas / 66 modelos

Pruebas realizadas:
1848

Conclusiones y recomendaciones generales

Aunque la Norma Mexicana de pinturas NMX-C-423-ONNCCE-2003, clasifica las pinturas conforme a su calidad y desempeño de la A (para la mejor) a la E, sólo la Super Kemtone de Sherwin Williams (100 % acrílica) se autoclasifica conforme a dicha norma. Por este motivo es que como consumidores no contamos con suficiente información necesaria y veraz para elegir.

Por tal motivo todas las muestras analizadas fueron sometidas a las mismas pruebas independientemente de su denominación –vinílica (látex), vinil-acrílica o acrílica– y recomendaciones de uso –interiores, exteriores o ambas.

Los expertos recomiendan las pinturas vinílicas, sólo para uso en interiores, preferentemente para ser utilizadas en lugares donde el contacto físico y medio ambiente sean lo menos agresivo posible, ya que su resistencia es baja en relación a las pinturas vinil-acrílicas, y sobre todo con las acrílicas 100% más recomendadas para su uso en exteriores por su mayor resistencia y precio.

En cuanto a la **información al consumidor** que deben presentar estos productos sobre su calidad, debemos comentar que el único que hace referencia a esta es la **SUPER KEMTONE** de **SHERWIN WILLIAMS**. Esta información es de suma importancia y debe estar sustentada por un análisis de laboratorio que brinde su aval. Desafortunadamente, la norma de referencia para estos productos no es obligatoria, es por este motivo que con excepción de la **SUPER KEMTONE**, prácticamente todas las muestras omiten información referente a su clasificación, lote y/o fecha de fabricación.

De los **66** **modelos** (o líneas) de pintura analizados sólo **11** están recomendados por los fabricantes para uso en interiores y **tres** más no indican su uso recomendado

Todos los productos analizados son de fabricación nacional, con excepción de las pinturas de la marca **BERH,** que indican como país de origen Estados Unidos

Sólo 26 de las 66 líneas o modelos de pintura analizadas ofrecen garantías, de 3, 4, 5, 7, 9, 10, 15, 17, 20 años, e incluso, "de por vida". Una de las 26 pinturas ofrece garantía pero no especifica duración.

NOTA: En este punto hay que comentar que la pintura de la marca **OSEL** (100% Acrílica) Verde, ostenta en su etiquetado que es la "Única en México certificada como ecológica", certificación que en inglés indica que fue realizada por "Coatings Research Group Incorporated" (Grupo de Investigación en Revestimientos, Inc.) quienes son una asociación internacional de fabricantes de pinturas y recubrimientos dedicados a la investigación y el desarrollo de estos productos desde 1956. Además, indica estar libre de compuestos tóxicos, ser de muy bajo olor y cumplir con el Estándar LEED (Dirección de Energía y Diseño Ambiental por sus siglas en inglés), un sistema de certificación de edificios sustentables, desarrollado por el Consejo de la Construcción Verde de Estados Unidos (US Green Building Council).

Las tablas de resultados incluyen información sobre los tiempos de secado al tacto para que el pintor (aplicador) pueda estimar los tiempos de espera que debe guardar entre la primera mano de pintura y la siguiente. Al respecto encontramos tiempos de 9 a 41 minutos (la norma indica que deben ser 60 máximo), diferencias considerables cuando esta característica se traduce en dinero, en relación a la mano de obra y calidad en el acabado final de la aplicación. Los mejores tiempos los obtuvieron las pinturas de la marca **OSEL** (Acrílicas), los tipos: **Verde, Oro y Plata**, con no más de 10 minutos.

Las pinturas que presentan el mayor contenido de sólidos (59%) –material que queda adherido a la superficie pintada después de evaporados y/o dispersos los materiales volátiles que contiene la pintura– fueron **BEHR PREMIUM PLUS, 100% Acrílica** y, **SORIANA PINTURA VINIL ACRÍLICA**. Sin embargo, hay que tener en cuenta que estos sólidos pueden ser cargas de materiales diferentes a resinas y pigmentos que no influyen en el rendimiento de la pintura en cuestión, por lo que hay que revisar también los resultados de las pruebas de resistencia a la intemperie y al desgaste por lavado, para tener una idea más clara del desempeño de estos productos ya aplicados, así como el de la de relación de contraste, pues en conjunto estos indican si la cantidad de sólidos incluye un buen porcentaje de resinas y pigmentos. La norma de referencia señala que las pinturas de calidad "A" deben presentar mínimo 50% de sólidos, 48% para "B", 39% para "C" y para una calidad "D" de 32%.

En lo que respecta a la **Resistencia al desgaste por lavado,** la norma indica que una pintura calidad "A" debe soportar 5,000 ciclos de lavado con detergente, sin embargo, 73% de las muestras analizadas soportaron sin problema hasta 7,500 ciclos de lavado a los que las sometimos, sin presentar a simple vista daño alguno. La misma norma indica que una pintura calidad "B" debe soportar 3,000 ciclos, la "C", 850 ciclos, 300 la "D", y 50 si es "E"; sin embargo, 10 de las muestras analizadas rondan los 50 ciclos, por lo que fueron evaluadas como "Pobres". Como puede apreciarse en las tablas de resultados

Entre mejor relación de contraste presente una pintura, mejor será su rendimiento. Es decir que requerirá menor cantidad de pintura para cubrir adecuadamente una superficie, sin importar que la diferencia relativa entre la intensidad de color de dicha superficie y la de la pintura que vamos a utilizar sea considerablemente alta. En esta prueba encontramos que **86% de las pinturas analizadas presentó una relación de contraste superior al 99.5%**, calificando para nuestro estudio, de manera como "**Excelente**". Sin embargo, **en esta misma prueba encontramos pinturas con una relación de contraste por debajo de los 98.6%**, las cuales por comparación calificaron como **"Regulares"**, ya que requieren varias manos para cubrir la superficie a pintar, en comparación con las otras pinturas analizadas. Por arriba del 98.6% se consideran "Buenas" y por arriba del 99% "Muy Buenas".

Para la prueba de **Resistencia a la intemperie**, como ya comentamos, se evaluó la degradación de la blancura, brillo y apariencia de la película de pintura aplicada de las muestras analizadas, causado principalmente por las condiciones ambientales a que pueden estar expuestas durante su vida útil. Contrariamente a lo esperado, encontramos que hay pinturas satinadas a las cuales les afectó demasiado y otras a las que no. Algo similar sucedió con las mates y semimates, por lo que podemos inferir que hay pinturas que incluyen resinas de muy buena calidad y otras que no.

En lo que respecta a la blancura pudimos observar que el máximo porcentaje de degradación no superó el 3.2%, por lo que su evaluación comparativa se realizó en tres grandes grupos: Excelente, aquellos que no superaron 1% de degradación con respecto al color de la aplicación original; los Muy Bueno, las que no superaron 2%; los Buenos, que no superaron 3%; y Regular, las que sobrepasaron este último valor. En cuanto a los defectos apreciables en la película de pintura, encontramos aplicaciones que desaparecieron por completo del sustrato donde se aplicaron, causado principalmente por el golpe de agua de los aspersores que simulan condiciones de rocio. Estas pinturas, por obvias razones, calificaron de forma global como Pobres.

Ya como evaluación integrada de la prueba de **Resistencia a la intemperie**, las calificaciones en general van de Muy Buenas a Excelente, sin embargo, cinco de las muestras analizadas calificaron como Buenas.

Aunque todas las pinturas seleccionadas para su análisis son blancas, cada una de ellas, de acuerdo a su composición y acabado, brindan una diferente apreciación de blancura, por lo cual, esta característica se cuantificó con equipo de laboratorio para conocer de una forma normalizada cuáles ofrecen un acabado más blanco. Este mismo parámetro sirvió de base para cuantificar la degradación causada por la intemperie a que comúnmente pueden quedar expuestas. Entre las pinturas que ofrecen la mayor blancura se encuentran: **SHERWIN WILLIAMS SUPER KEMTONE, BEREL PINTURA 100% ACRÍLICA y BERELEX, PINTEX SUPERCOLOR BLANCO, CONTIMEX PINTURA VINIL ACRÍLICA y, RAINBOW de PINTURAS PINTUCOM**.

¡Festejemos a San Miguel!

Huasca de Ocampo, en la montaña hidalguense, mantiene su belleza y tradiciones mineras que hasta hoy dan colorido a este, el primer pueblo mágico

Cómo llegar a Huasca

El primer objetivo es llegar a Pachuca. Ya sea que lo hagas en auto, tomando la autopista México-Pachuca desde el DF o vía el Arco Norte desde Querétaro, Puebla o Tlaxcala, o bien, viajando en autobús, la capital de Hidalgo es el punto más cercano para ingresar al Corredor de la Montaña.
Durante este recorrido, entre piedra y bosque, encontrarás los señalamientos para llegar a Huasca, pasando a un costado de Real del Monte, Guerrero, Omitlán y Velazco. Más adelante se encuentra, a la derecha, la desviación a este hermoso destino.

San Miguel Arcángel pondrá de fiesta a Huasca de Ocampo durante septiembre. Este apacible pueblo mágico de la sierra de Hidalgo es uno de los mejores pretextos de fin de semana: pesca deportiva, paseos a caballo o en globo, senderismo y hasta torneos de gotcha. La calidad de su hospedaje también invita a sólo caminar por el lugar para pasar días de total tranquilidad, disfrutando de su comida y bebida regional, sin olvidar sus prismas basálticos.

Más información: Ponte en contacto con la oficina de Turismo y Cultura municipal: turismo_cultura@huasca.gob.mx y (771) 792 0253 y (771) 792 0101

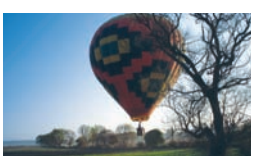
Fotos: Secretaría de Turismo y Cultura de Hidalgo

INDISPENSABLES

1 **Otoño e invierno son épocas del año muy disfrutables en esta región del país.** La frescura del clima invita al senderismo y a pasar mucho tiempo recorriendo las pequeñas calles de este bello lugar.

2 **La orfebrería es otro atractivo de este lugar.** Ya sea que compres alguna planta o flor en sus viveros, sus jarras y macetas llenarán de colorido tu hogar u oficina.

3 **Los vestigios que quedan de las haciendas mineras** son una buena oportunidad para conocer, muchos años a la distancia, el proceso de extracción de plata. En la actualidad puedes hospedarte en dos de esas haciendas.



4 **El vuelo en globo es otra de las atracciones de venir a Huasca.** Ya sea como destino o como punto de salida, el clima y las planicies de la región son ideales para levantar estos enormes cuerpos de lona y gas.

5 **En el centro de esta población se encuentra todo lo que requiere el visitante:** desde un pequeño hotel boutique, hasta el templo principal. En los arcos puedes comer lo mejor de la gastronomía regional, incluida barbacoa casera y pulque recién curado.

DESHIDRATADOR SOLAR

La deshidratación es una de las técnicas más antiguas para conservar los alimentos. Se fundamenta en la disminución de agua en la comida, ya sea adicionándole sal, azúcar o retirándole los líquidos mediante calor. Aunque existen otros procesos –ahumar, congelar, salar– con esta técnica los sabores de los alimentos se conservan y realzan.

Por eso aquí te enseñaremos cómo hacer tu propio deshidratador, para que conserves tus frutas y verduras favoritas.

Materiales

- 2 bastidores o aros para bordar
- 1 caja de sujetapapeles
- Lazo o cuerda
- Tela (tul o mosquitero)

Herramientas

- Tijeras

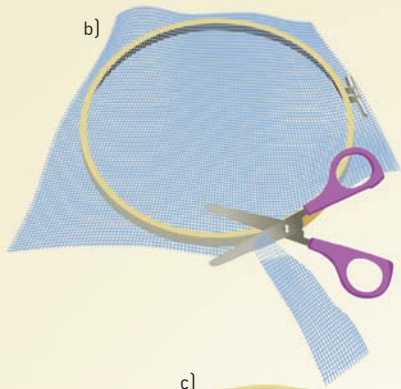
Checa el procedimiento de esta TDP en **http://bit.ly/deshidratadorsolar**

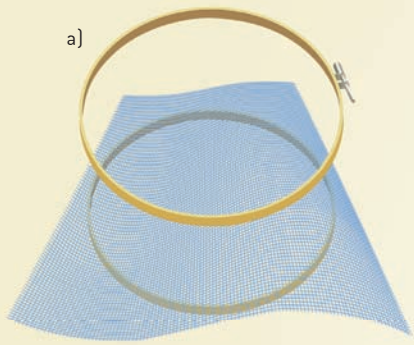
Esta tecnología es cortesía de:

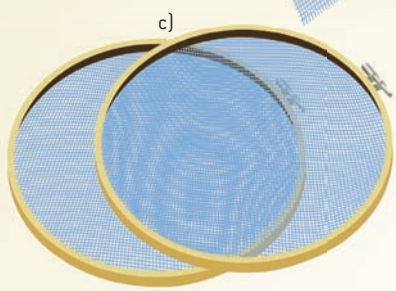
haCedores.com

PROCEDIMIENTO

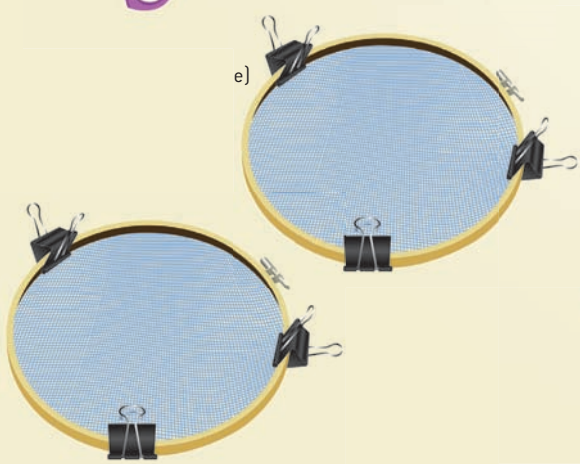
1 a) Extiende la tela sobre el aro más chico del bastidor y coloca el más grande por arriba, como si fueras a bordar
b) Presiona la tela, ajústala y recorta el sobrante. Haz lo mismo con el otro bastidor
c) Para que la tela no se mueva, presiona el bastidor con un sujetapapeles

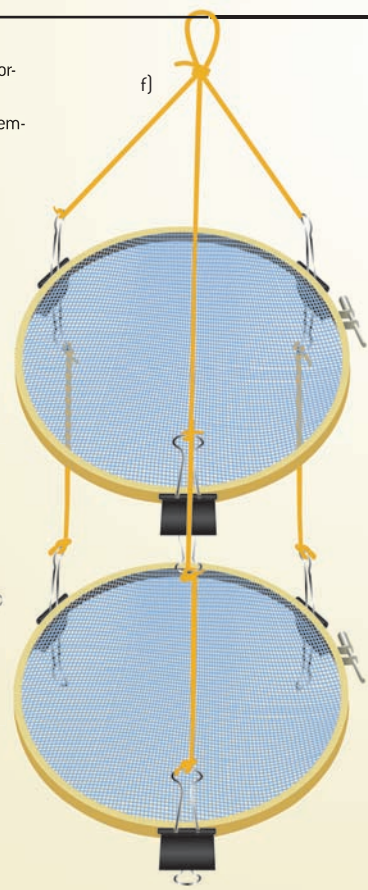




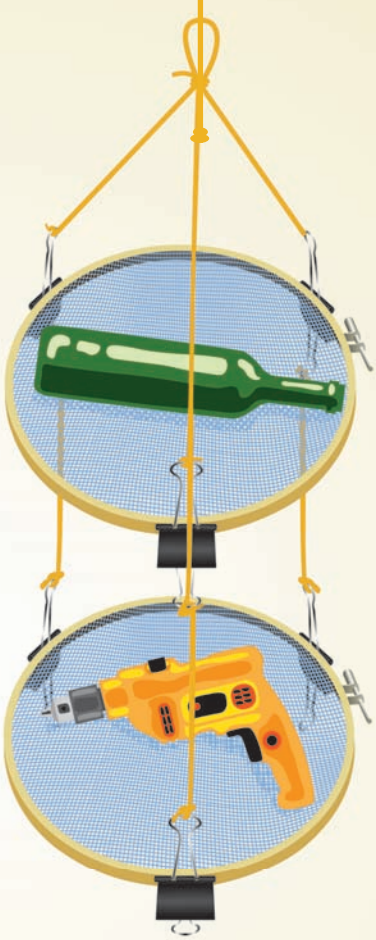


2 d) Mide el lazo del largo que vayas a querer el deshidratador y corta tres iguales
e) Pon tres sujetapapeles en cada bastidor, anúdales los lazos, emparéjalos y sobre estos lazos amarra el otro bastidor
f) Remata haciendo un nudo a los tres lazos juntos

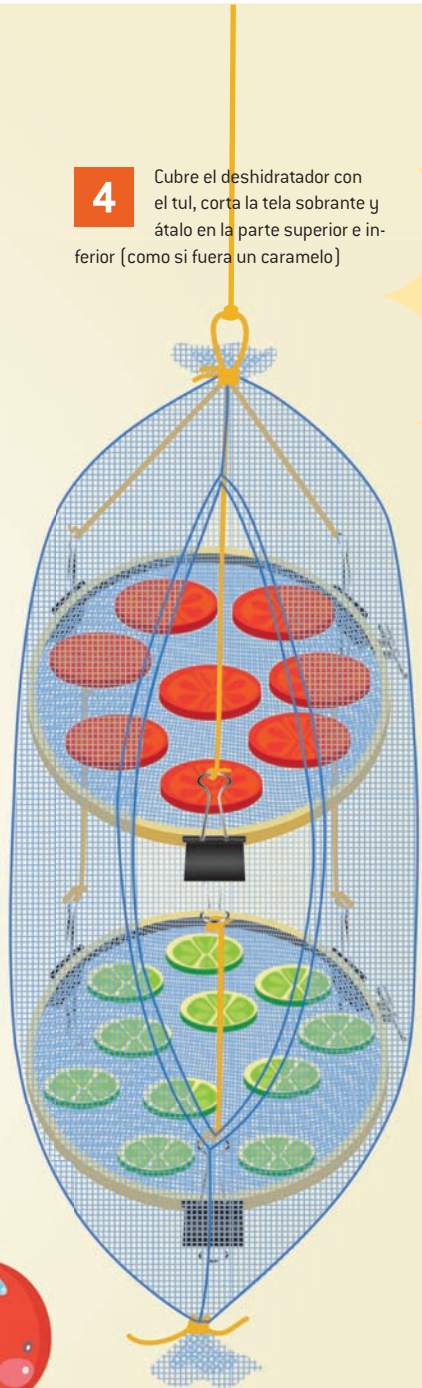




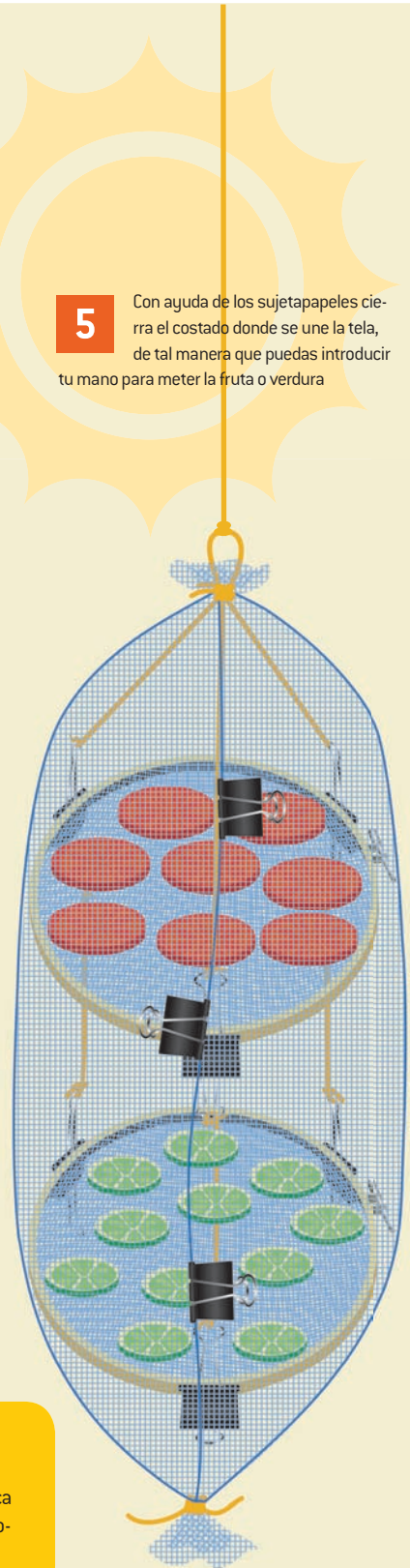
3 Cuelga el deshidratador y colócale objetos pesados a fin de probar su resistencia



4 Cubre el deshidratador con el tul, corta la tela sobrante y átalo en la parte superior e inferior (como si fuera un caramelo)



5 Con ayuda de los sujetapapeles cierra el costado donde se une la tela, de tal manera que puedas introducir tu mano para meter la fruta o verdura



RECOMENDACIONES

- Puedes envasar las frutas y verduras deshidratadas en tarros de cristal
- Guárdalos dentro de la alacena en un recipiente de plástico con tapa hermética
- Los vegetales y frutas deshidratadas tienen una vida útil de un mes. Si notas la aparición de moho, deséchalos

CÓMO HACER UN GRAN MOCO CASERO

Saca al científico juguetón que llevas dentro y experimenta haciendo flubbers o mocos de colores

Para este sencillo y divertido experimento probarás que existe un nuevo estado de la materia que no es sólido ni líquido y mucho menos gaseoso

Es viscoso, divertido y de colores, un moco gigante amorfo de textura casi sobrenatural

1 Mezcla el bórax con una taza de agua

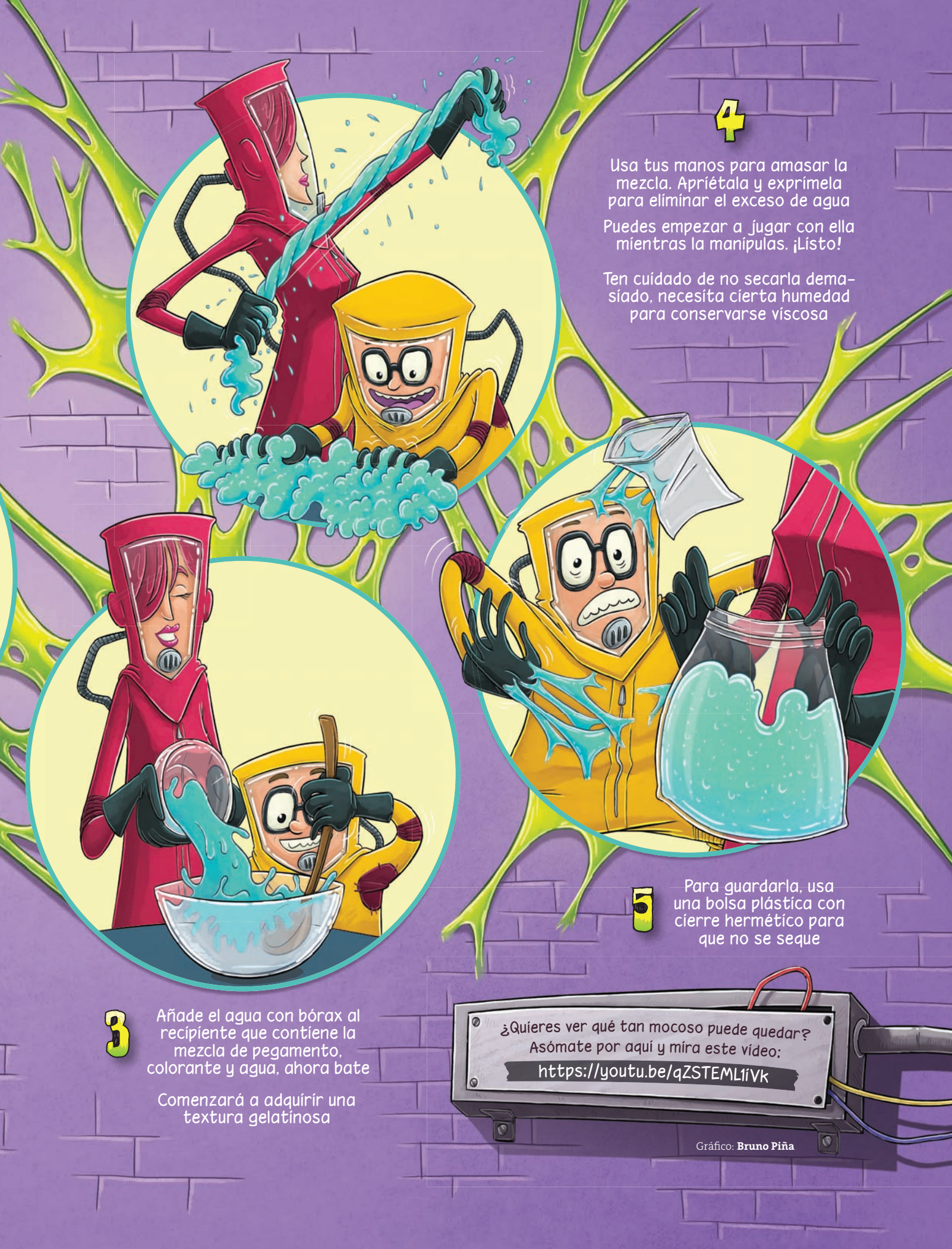
2

En otro recipiente pon media taza de agua y media taza de pegamento blanco

Añade el colorante y mezcla hasta que se incorporen todos los ingredientes

Materiales:

- ½ taza de pegamento blanco líquido
- 1 taza de agua
- ½ taza de agua (recipiente pequeño)
- Una cucharada de bórax *(lo puedes conseguir en la tlapalería)*
- Colorante vegetal
- Recipiente mediano para hacer la mezcla
- Palita para mezclar
- Bolsa plástica con cierre hermético



4

Usa tus manos para amasar la mezcla. Apriétala y exprímela para elimínar el exceso de agua

Puedes empezar a jugar con ella mientras la manipulas. ¡Listo!

Ten cuidado de no secarla demasiado, necesita cierta humedad para conservarse viscosa

5

Para guardarla, usa una bolsa plástica con cierre hermético para que no se seque

3

Añade el agua con bórax al recipiente que contiene la mezcla de pegamento, colorante y agua, ahora bate

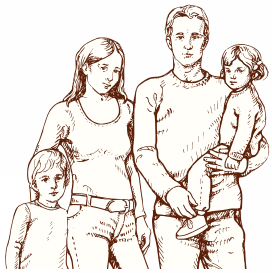
Comenzará a adquirir una textura gelatinosa

¿Quieres ver qué tan mocoso puede quedar? Asómate por aquí y mira este vídeo:

https://youtu.be/qZSTEML1iVk

Gráfico: **Bruno Piña**

Crianza



Finanzas para niños

PEQUEÑAS FINANZAS PARA GRANDES FUTUROS

La educación financiera de los pequeños empieza con el ejemplo. Con el manejo del tema los niños aprenderán a administrar su propio dinero adecuadamente para que en un futuro, tengan una buena relación con sus finanzas

Aunque sus fortunas se reduzcan a un montón de juguetes, por el simple acto de observar las transacciones que realizan sus padres, los niños comprenden para qué sirve el dinero y cómo usarlo.

Si todo empieza con el ejemplo y este viene de casa, debería ser muy importante tener las finanzas en las mejores condiciones posibles, porque las malas prácticas financieras también se aprenden.

Si por ejemplo, en un momento en que la situación económica familiar no sea la mejor, llegas con un televisor nuevo, obviamente pagado con la tarjeta de crédito, ¿qué dirían tus hijos? Eso puede dar un mensaje confuso. El crédito va resolviendo el televisor y algunos otros gastos sin que los infantes comprendan que el uso de la tarjeta de crédito no te da liquidez, sino que representa una deuda a futuro más los intereses, por eso hay que tomarnos un momento para explicarles, de lo contario, ¿cómo es que van a entender?

Los niños deben saber que el dinero que se gasta al contado es resultado de un tiempo de trabajo arduo y remunerado, y que lo que se compra con dinero que no se tiene, se paga con trabajo futuro y algunas veces hasta más caro por los intereses, entonces, definitivamente los niños deberían conocer desde pequeños en qué consisten temas como la administración personal y las finanzas.

La economista Areli Morales Zamarripa, investigadora del Museo Interactivo de Economía (MIDE), explica que "se tiene que empezar por decirles a los niños de dónde viene el dinero, que el dinero se gana trabajando y que papá y/o mamá trabajan de lunes a viernes una jornada laboral por la que perciben un sueldo y ese dinero va a servir para comprar bienes y servicios o artículos que nosotros necesitamos para satisfacer nuestras necesidades". También recomienda reflexionar con los niños que con el dinero no se puede conseguir todo, porque es simplemente un medio para adquirir bienes y servicios que satisfacen necesidades.

BUENAS FINANZAS, MEJORES DECISIONES

Empecemos con un término clave: administración. Los niños deben aprender a administrarse. En algunas familias se acostumbra darles a los niños "domingo" o "mesada", y por simple que parezca, estas ideas hacen que los hijos comprendan el proceso de administración por ellos mismos y tomen decisiones financieras que les irán enseñando a manejar adecuadamente su dinero.

Entender la diferencia entre deseo y necesidades es fundamental para que establezcan sus límites. Conocer el precio y el valor de las cosas les ayudará a valorar el dinero y a que detecten oportunidades de hacer una buena compra, por ejemplo, si comparan precios o esperan una oferta. Pueden hacer esos

10 IDEAS PARA TRABAJAR EN LAS FINANZAS INFANTILES

1. Trabaja en el concepto del valor del dinero
2. Transmíteles que la administración es buena aliada del dinero
3. Háblales del ahorro y sus beneficios
4. Enséñales la diferencia entre deseos y necesidades
5. Idea alguna dinámica para que el ahorro esté presente en sus vidas desde pequeños como un buen hábito que lleven con disciplina
6. Trabaja con ellos diseñando planes de administración y estrategias para que puedan comprarse sus propias cosas
7. Explícales lo que son los intereses; si puedes, incentívalos en su ahorro
8. Introdúcelos al tema de las instituciones financieras para que consideren desde pequeños poner su dinero en un banco
9. Involúcralos financieramente en las decisiones familiares
10. Cuando estén listos propón alguna dinámica de inversión

AHORRAR TAMBIÉN PUEDE SER DIVERTIDO

Ahorrar en la alcancía de cochinito tal vez esté un poco pasado de moda, pensemos en la misma idea pero con otra dinámica, ¿qué tal la botella del tesoro? Primero hay que establecer un objetivo. Pueden elegir una botella (la más grande que encuentren) y poner todas las monedas del cambio de cada día, o bien, fijarse una meta más arriesgada como depositar diario las monedas de $5 o $10 que nos queden en el bolsillo hasta llenarla. Puede ser divertido y motivador observar cómo sube poco a poco el nivel de monedas, disfrutar la experiencia de un proceso que se hace un hábito y necesita disciplina, y aprovechar el objetivo de visibilizar las metas para alcanzarlas.

MIS PRIMEROS PASOS EN LAS FINANZAS

Después de que los pequeños sepan administrar y ahorrar, el siguiente paso será que aprendan a establecer un control de sus finanzas para adquirir con su dinero sus propias cosas.

Pueden empezar cuando tu hijo quiera comprar algo que le signifique una inversión de mayor escala. Aquí lo indicado será hacer una planeación que lo ayude a alcanzar su objetivo en el tiempo deseado. La economista del MIDE recomienda hacer un proyecto en el que los padres se organicen con los hijos: debe ser por escrito, establecer una planeación que incluya costo-meta y el tiempo determinado para cumplir el objetivo. Hacer una estrategia de administración del dinero y de los recursos destinados al ahorro que ayude a los pequeños a cumplir su meta en el tiempo deseado.

VISITA EL MIDE

El Museo Interactivo de Economía es un espacio para iniciar a los niños en el mundo de las finanzas de una forma interactiva que incluye conceptos, historias, actividades y productos.

Visítenlo: Tacuba 17, Centro Histórico, Del. Cuauhtémoc.

Los niños deben saber que el dinero que se gasta al contado es resultado de un tiempo de trabajo arduo y remunerado

Fuente
Entrevista a Areli Morales Zamarripa, economista e investigadora del Museo Interactivo de Economía (MIDE)

OBJETO DEL DESEO

Canon ME20F-SH

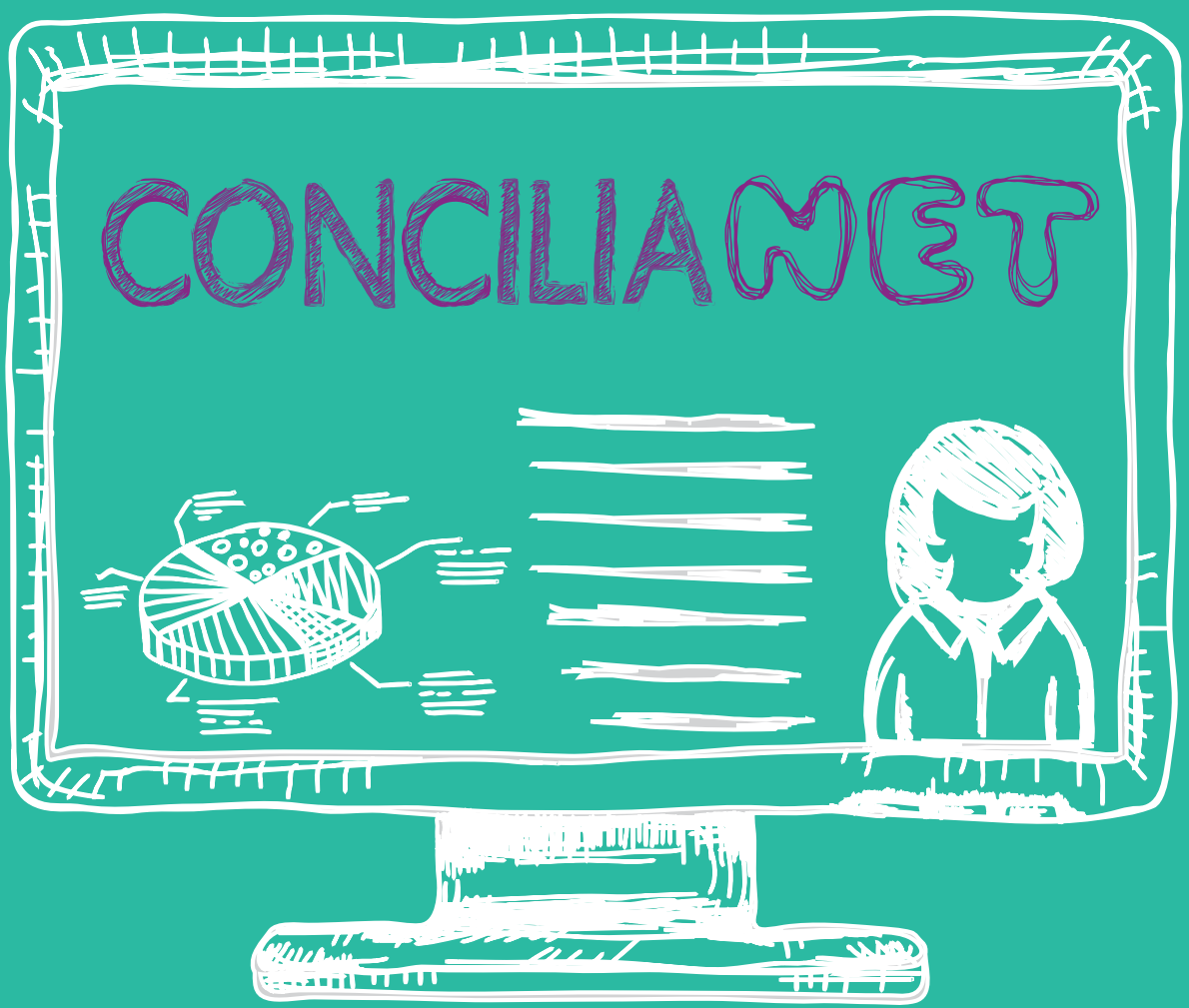
Para lo que no ves a simple vista

Más que pensar en formatos como el 4K, Canon ha llamado la atención del mundo videoasta con la reciente presentación de su nueva cámara, la ME20F-SH, un equipo muy portátil pero dedicado a los artistas profesionales y capaz de grabar en plena oscuridad sin utilizar la mínima iluminación. Su sensor full frame CMOS de 35 milímetros le permite grabar video de objetos con una iluminación de menos de 0,0005 lux en su configuración más extrema. Es decir, alcanza un ISO de 4 millones, por lo que es ideal para eventos nocturnos, como vigilancia, producción de cine o grabación de documentales en cualquier condición.

➢ La apuesta de Canon va hacia la calidad de los pixeles que grabe, no a la cantidad de ellos. Vaya, su capacidad de video es apenas FullHD, característica que desilusiona para un equipo profesional que costará 30 mil dólares en diciembre.

Más información: | http://www.usa.canon.com/cusa/professional/products/professional_cameras/multi-purpose_cameras/me20f_sh

Cero filas, cero espera, cero papel



concilianet.profeco.gob.mx

ESTA ES LA NUEVA **PROFECO**, LA DEFENSORA DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

SUSCRÍBETE POR

$250

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10

Llama al 5516 6612 o 5212 0468 desde el DF y zona Metropolitana
o al 01 800 468 8722 para más información

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No.6

El acitrón es un ingrediente que se emplea en muchos platillos y postres típicos mexicanos, pero actualmente está prohibida su venta por estar en peligro de extinción

ACITRÓN

Un dulce cristalizado característico en la cocina mexicana, en platillos como el picadillo, chiles en nogada, o como parte del relleno del pavo en Navidad. También es parte esencial en la rosca de reyes, tamales y pastel de frutos secos o *fruitcake*

El acitrón se obtiene de una cactácea llamada biznaga (*Equinocactus platyacanthus*), nombre con el que se conoce a esta variedad de cacto con forma de esfera

BELLA POR DENTRO Y POR FUERA

- El uso desmedido de la biznaga ha provocado que su población se vea reducida cada día más. Esta planta es una especie endémica de México y la podemos encontrar en los estados de Coahuila, Guanajuato, Hidalgo, Nuevo León, Oaxaca, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Tamaulipas y Zacatecas
- Desafortunadamente también se usa como planta ornamental y algunos utilizaban la fibra lanosa de su corona para rellenar almohadas y colchones

SUSTITUTOS DEL ACITRÓN

Actualmente la biznaga se encuentra en la lista de especies en peligro de extinción, en gran parte debido a su uso en la cocina, pero también a la destrucción de su hábitat. Es por eso que se han encontrado alternativas para sustituir este ingrediente, tales como jícama o chayote cristalizados

Fuentes:
Chiles en nogada y rosca de reyes sin acitrón
http://www.ucsj.edu.mx/claustronomia/index.php/investigacion/126-chiles-en-nogada-y-rosca-de-reyes-sin-acitron consultado el 18 de julio de 2015
Segundo informe referente a la realización de la asesoría número INE/ADA-026/2011 denominada "cactáceas mexicanas: usos y amenazas"
http://www.inecc.gob.mx/descargas/con_eco/2011_Cact_mex_usos_amenazas.pdf consultado el 22 de julio de 2015
Las cactáceas mexicanas y los riesgos que enfrentan
http://www.revista.unam.mx/vol.12/num1/art04/art04.pdf consultado el 22 de julio de 2015

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CHILES EN NOGADA

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
561	**20** g	**27** g	**53** mg	**4** g

INGREDIENTES

- 6 chiles poblanos asados, desvenados y sin semillas * (580 g)
- 1 granada roja (350 g), desgranada
- Perejil chino (para adornar) al gusto

PARA EL RELLENO:

- 200 g de carne de res molida
- 200 g de carne de cerdo molida
- ½ kg de jitomates (asados, pelados, sin semilla y molidos)
- 2 manzanas medianas en cubitos pequeños (300 g)
- 1 durazno amarillo cortado en cubitos pequeños (150 g)
- 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- ½ taza de pasitas (50 g)
- ½ barrita de acitrón (biznaga) finamente picado (30 g)
- 25 g de almendra pelada y picada (puede sustituirse por piñones)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- ½ vaso de moscatel (puede sustituirse con jerez dulce) (120 ml)
- 6 ramas de perejil fresco finamente picado (30 g)
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- Sal y pimienta al gusto

PARA LA NOGADA:

- 100 g de nuez cáscara de papel (sin cáscara ni piel) (60 g)
- ¼ de taza de leche evaporada descremada (60 ml)
- 30 g de queso fresco de cabra
- 3 cucharadas de media crema (30 g)
- 2 rebanadas de pan de caja sin orilla, remojado en leche (40 g)
- ½ vasito tequilero (caballito) de jerez semi-seco (40 ml)
- 5 g de azúcar (o al gusto)
- 1 pizca de canela en polvo
- sal al gusto

* Para que piquen menos, se recomienda desvenarlos y despepitarlos antes de asarlos.

PREPARACIÓN

PARA EL RELLENO:

1. Acitrona en el aceite caliente la cebolla y el ajo. Agrega la carne y deja cocinar unos 5 minutos, la carne estará lista cuando suelte su jugo, que es cuando ya cambió de color.
2. Agrega el jitomate y deja a fuego bajo durante unos 15 minutos moviendo ocasionalmente.
3. Añade la manzana, durazno, almendras, pasitas, acitrón y especias. Vierte el moscatel o jerez y sazona con sal y pimienta al gusto. Deja cocinar a fuego medio otros 5 minutos.
4. Retira el picadillo del fuego y deja enfriar. Mientras, se prepara la nogada.

PARA LA NOGADA:

1. En la licuadora, vierte las nueces, el queso, la crema, el pan remojado en la leche, el jerez, una pizca de canela y muele todo. Verifica la sazón y añade azúcar al gusto y una pizca de sal.
2. Si deseas que la nogada no quede muy espesa, puedes agregar otro chorrito de leche hasta que quede con la consistencia deseada o elimina el pan.

PARA EMPLATAR:

Una vez frío el picadillo, rellena los chiles y acomódalos en un platón. Báñalos con la salsa nogada, y adórnalos de forma tricolor, esparciendo sobre un lado los granos de la granada, en medio solo se deja la salsa nogada y sobre el otro lado, se espolvorea un poco del perejil picado (simulando los colores patrios). Termina de decorar el platillo con unas ramitas de perejil chino.

Nota: Para conseguir un mejor sabor de esta salsa, hay que refrigerarla un rato antes de servirla.

POZOLE VERDE CON POLLO

(6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	Proteínas	Grasa	Colesterol	Fibra dietética
545	**23** g	**20** g	**48** mg	**14** g

INGREDIENTES

- 1 kg de maíz cacahuazintle precocido (330 g crudo)
- 4 litros de caldo de pollo
- 1 pechuga de pollo cocida y deshebrada (600 g)
- ½ kg de tomates verdes hervidos
- 1 cebolla (200 g)- la mitad picada y la otra parte en 2 trozos
- ½ manojo de perejil (60 g)
- ½ manojo de cilantro (60 g)
- 6 chiles serranos hervidos (36 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 3 ramas de epazote (15 g)
- ½ cabeza de ajos (12 g)
- ¼ de cucharadita de pimienta en polvo
- ¼ de cucharadita de comino en polvo
- 1 aguacate grande rebanado (300 g)
- 7 hojas de lechuga desinfectada y picada (150 g)
- 12 tostadas sin grasa (168 g)
- 7 rabanitos lavados, desinfectados y en rodajas (120 g)
- 3 limones (105 g)
- Orégano triturado (al gusto)
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Lava el maíz, descabézalo (en caso necesario) y ponlo al fuego en una olla tapada con el caldo de pollo, un trozo de cebolla y la ½ cabeza de ajos envuelta en un pedacito de manta de cielo.
2. Cuando el caldo empiece a hervir, baja la flama y deja que continúe hirviendo (aproximadamente cuatro horas), hasta que el maíz esté suave y bien reventado. Retira los ajos.
3. Aparte, licua los tomates con los chiles, las hojas de cilantro, las hojas de perejil, las hojas de epazote, un trozo de cebolla cruda y un ajo (si es necesario, se agrega un poco de caldo para facilitar el licuado).
4. Cuela la salsa y sofríe en el aceite caliente por espacio de 15 minutos, sazona con la pimienta, cominos y sal al gusto.
5. Vierte la salsa sobre el maíz, verifica la sazón cuidando que tenga el caldo necesario y deja hervir 15 minutos más.
6. Sirve bien caliente con el pollo deshebrado y adorna con los rabanitos, lechuga, cebolla, orégano, aguacate y unas gotitas de limón. Acompaña con tostadas.

Fotografía: **Enrique Arechavala** Estilista de alimentos: **Brenda Garcia** Nutrióloga: **Alma Rosa Ochoa**

LA NOGADA PERFECTA

Tips del chef

Las más deliciosas nogadas tienen en su sazón algunos secretos que en esta ocasión devela nuestro cocinero invitado

En fechas patrias los **chiles en nogada** son fundamentales. Mezcla de ingredientes hispanos y mexicanos, en los sabores, texturas y contrastes de este sublime platillo originario de Puebla expresa la mejor tradición nacional para agasajar al comensal que nos visita o a la familia que nos acompaña.
En esta tradición, la salsa que cubre a estos deliciosos chiles, la nogada, es parte fundamental del deleite. Por eso el chef Julio Romagnoli nos comparte tres de sus secretos para cocinar la nogada perfecta.

1

Compra crema para batir, no crema tradicional. Refrigérala durante una hora (o 15 minutos en el congelador) antes de iniciar la elaboración de la nogada. Cuando inicies su preparación, bate hasta punto de turrón.

A diferencia de la crema tradicional, esta opción que pocos usan le dará mucho más cuerpo a la salsa para los chiles.

2

Muele en la licuadora la cantidad de nueces y demás condimentos que indica tu receta con leche evaporada. El resultado debe ser espeso y le dará cuerpo a la salsa.

Julio Romagnoli es dueño y chef de Romagnoli Restaurante Zamora 172, Condesa, 06140. Cuauhtémoc, Ciudad de México, DF.

Nota importante: la nogada debe permanecer en refrigeración hasta el momento de servir.

3

Incorpora de forma envolvente la mezcla que hiciste de nueces y condimentos con la crema ya batida. Rectifica la sal y el azúcar.

4

Los chiles deben estar a temperatura ambiente pero el relleno caliente. De esa forma evitarás que, una vez servida, la crema baje de volumen.